

# 正月太り解消のコツ!



## 健康がいちばん!



新年会など、色々なイベントが目白押しの年始。気がついたら体重が増えていたという経験はありませんか?

今年一年も笑顔で健康に過ごせませう、正月太り解消のヒントをクイズでつかんでみましょう。

### 【サンサンクイズお正月太り解消バージョン】

#### 第1問

お正月太りの原因として有名な「お餅の食べ過ぎ」ですが、さて小さなお餅1個(70g=市販の小袋サイズ)でご飯何杯のカロリー?

- ①1/3杯      ②1/2杯      ③1杯

正解  
③

小餅1個はご飯1杯分のカロリーです。お家でつくお餅は市販のもの比べて大きいことが多いので、要注意です。お餅は糖の吸収も早いです。

#### 第2問

ダイエットに効果的な野菜の食べ方は?

- ①食事の前半にたっぷりと  
②食事の最後にちょっぴりと  
③ご飯(米飯)をたっぷり食べた後

正解  
①

野菜を食事の前半に食べると、血糖値の上がり方が緩やかになります。満腹感が得られ、食べる量が減ります。野菜はたっぷり。1日小鉢5皿分(1皿70g)を目標に。

#### 第3問

加東市で栽培されている日本酒の原料として有名な酒米といえば『山田錦』ですが、日本酒の適正飲酒量(1日)はさて何合?

- ①1合      ②2合      ③3合

正解  
①

適正飲酒は日本酒換算で1合(純アルコール20g)です。適正量は ビール=500ml、ワイン=グラス2杯、焼酎(25度)=0.6杯。アルコールの飲み過ぎは、内臓脂肪を増やす原因になります。

### 加東サンサンチャレンジ 3カ月で3kgやせる市民運動

サンサン川柳!

そーとみる 量りの数値に 泣き笑い (Hさん)  
飲むビール 大から中瓶 今缶に (Kさん)  
ふんだんに 食べる野菜は 自家菜園 (Kさん)

問い合わせ 市民安全健康課 (中央図書館2階) ☎42-2800/43-0432

## 図書館に出かけよう!



### 隠れた人気「文庫本」

図書館で業務の参考にするために取っている統計によると、数年前に比べ60歳以上の方の利用が増えてきました

以前、60歳以上の方は、字が大きい単行本を選ばれることが多かったのですが、単行本の貸し出しが増えると思っていたのですが、意外にも文庫本が大人気となっています。利用者にお伺いすると「文庫本も字が大きくなったので読みやすい」「軽いので疲れにくい」と、なるほどのご意見。

東野圭吾著『疾風ロンド』や佐伯泰英著『二都騒乱』など、最近は文庫本だけで出版されている作品もあります。

みなさんも、手軽に読める文庫本を手にとってみてはいかがでしょうか。



### \*\*\*\*\*こんな本あんな本\*\*\*\*\*

#### 『マラソン完走マニュアル2013』

ベースボール・マガジン社



冬と言えばマラソンに駆伍。最近のマラソンブームで、大会に参加される方も急増中です。特に「加東伝の助マラソン大会」へ参加されるみなさん!これを読んで、笑顔で完走しましょう!

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

\*\*\*\*\*

### 図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」のおはなし会	1月4日(土) 14:00~	中央図書館
め る へ ん 教 室	1月5日(日) 14:00~	やしろ国際学習塾 (3階第2会議室)
としょかんの おはなし会	1月11日(土) 随時	滝野図書館
	1月17日(金) 10:30~	中央図書館
	1月18日(土) 14:00~	
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	1月18日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイエ
「ぐりとぐら」絵本の時間	1月21日(火) 10:30~	中央図書館

- 中央図書館(☎42-8000)  
休館日/月曜日、1/1~1/3
- 滝野図書館(☎48-3003)  
休館日/月曜日、1/1~1/3、1/14
- 東条図書館(☎47-6050)  
休館日/水曜日、1/1~1/3、1/14
- 図書・情報センター(☎40-2004)  
休館日/水曜日、1/1~1/3、1/14