

平成28年度ふれあい会（糖尿病教室）の開催

和水町立病院では、年に5回、ふれあい会（糖尿病教室）を開催しています。糖尿病の人、そのご家族、または糖尿病に関心のある人を対象に、糖尿病に関する情報や付き合い方など、予防について知っていただく機会となっています。調理実習やレクリエーション（運動、クイズなど）を取り入れており、楽しく、和やかな雰囲気ですので気軽にご参加いただけます。病院の医師をはじめとするさまざまな職種のスタッフが参加しますので、この会を通して日ごろ聞けない質問や悩みを相談してみてもはいかがでしょうか。

今後の予定

- ◎バイキング（調理実習） 7月ごろ
- ◎レクリエーション（ペタンク） 10月ごろ
- ◎予防教室（山太郎祭にて） 11月20日
- ◎フレンチフルコースお食事会 2月ごろ

※都合により、変更になる場合があります



お弁当クイズに挑戦中



塩分は、どれくらいとっていますか？

日ごろ、どれくらいの塩分をとっているか知っていますか？

厚生労働省が定める食事摂取基準では、高血圧をはじめとする生活習慣病の発症と重症化予防から、1日の摂取量は、成人の男性で8.0g未満、成人の女性で7.0g未満が目標とされています。なお、高血圧症の人は6g未満です。

日ごろ食べているものにどれくらいの塩分が含まれているのかを一部ご紹介します。塩分量が高い食品が悪いという訳ではなく、塩分量を知ったうえで、いろいろなものを組み合わせて食べるようにするとよいですね。

食 品	塩 分
あじの開き 130g	1.4g
塩さけ、塩さば 80g	1.5g
かまぼこ 2切	0.8g
梅干し 13g	2.2g
たくあん 5切	1.3g
お茶漬け 1袋	1.5g

食 品	塩 分
濃口しょうゆ（大1）	2.6g
減塩しょうゆ（大1）	1.4g
ポン酢（大1）	1.4g
みそ（大1）	2.2g
カレールー（1カケ）	2.0g
マヨネーズ（大1）	0.3g

大さじ1は小さじ3杯分です。

魚の塩焼きにしょうゆ（小さじ1）をかけると、 $1.5g + 0.9g = 2.4g$ の塩分をとったことになります。それだけで約1食分の量に相当しますね。少しの心がけの積み重ねが減塩につながります。

問い合わせ先 和水町立病院 内科外来 ☎0968・86・3105

歴史調査の楽しみ方

江 栗 城 跡

32

大田 幸博

（元・菊水町史編集委員会副委員長）

4月 は、15日に現場を予定していましたが、14日午後9時26分、熊本市中央区で震度6弱の前震が発生しました。さらに16日午前1時25分に震度6強の本震が襲い、大騒動になりました。調査を行ったのは、地震発生から12日目ですが、まだ、余震が続いており、混乱の中で原稿を書いています。

60は、広い迫地です。南北の長さ28m、東西幅22～15m、重機が上がったと思われる作業道が南端にあります。上段38とは、3・82mの高低差があります。

城尾地区の縁部

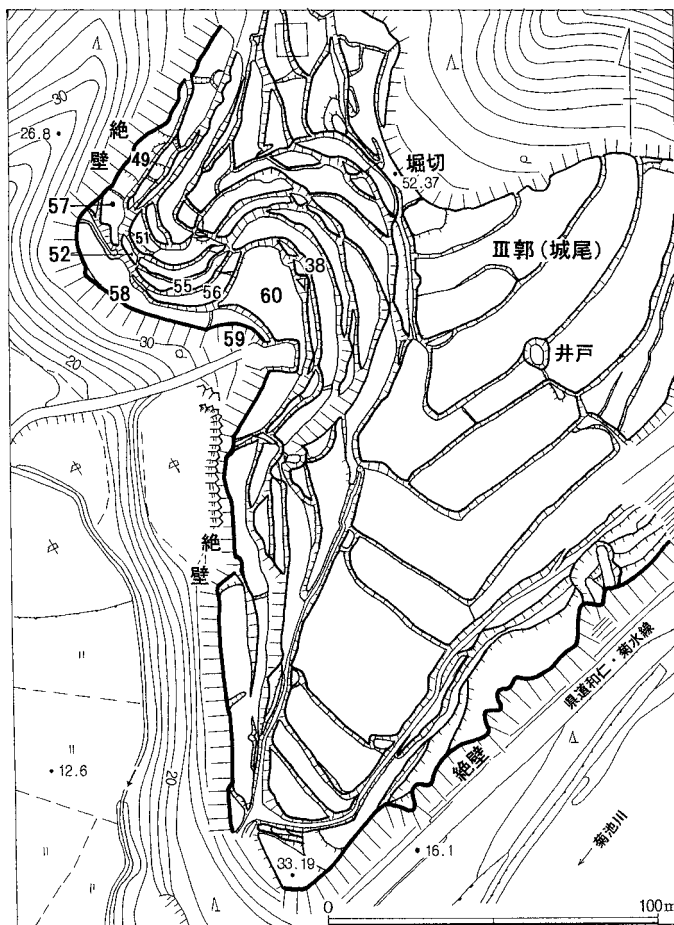
掲載図面に、太線で図示しましたが、ご覧の様に、凝灰岩の絶壁が城尾の縁部を取り囲んでいます。見事なま

派生尾根・南西端

57は、ラケットの形をした平地で、全長17m、最大幅7・5m、南側の長さ6・5m分は、2・5m幅にすばまります。同じ横並びの49とは、0・45mの段下がりになり、上段51との間には、高さ3・71mの崖線が入ります。58は、帯状削平地で、57・52・55・56を取り囲みます。全長57m、幅4・5～10m。標高は、33・38m～33・77mで、北端部分の長さ12・5m、最大幅4・0m分には、標高34mのラインが巡ります。端部下は、絶壁となります。59は、58と同じ横並びですが、0・44mの段上がりです。長さ17m、幅5・0～1・5m、上段60とは、1・36mの高低差があります。



城尾地区西端の帯状削平地（縁の下は絶壁）



江栗城跡Ⅲ郭（城尾西域）

〔付記〕

伐採と測量が上手くかみ合い、調査のスピードが上がってきただけに、震災の直撃は、非常に残念です。再開は5月からになると思います。それにしても、地震に前震と本震があるとは、驚きです。