



健康せきかわ21 いきいきライフ

この時期は暴飲暴食に注意!!

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多い年末・年始は、1年のうちで暴飲暴食が心配な時期です。また、寒いからと、つい運動量も減りがちで、「年末太り」になってしまうことも多いようです。新年を迎え、体調を良好に保つためには、いつも以上に食生活に気を使い、意識して体を動かすことが大切です。

過ごし方のポイント!!

1. 野菜から先に！よく噛んで食べる！

野菜を先に食べることで血糖値の上昇が緩やかになり、血管を丈夫に保つことができます。また、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



2. 「ながら食べをしない！」

テレビを見ながら、雑誌を見ながらなどの「ながら食べ」は気づかぬうちに食べ過ぎにつながってしまいます。お菓子を食べるのであれば、朝食後または昼食後にして、食べ過ぎを防ぎましょう。

3. 食品のカロリーを知って腹八分目の食事をしましょう！

お正月のメニューで気を付けたいもの
おもち切りもち2個とご飯1杯(150g)は同じくらいのカロリーがあります。



同じカロリー

もち1個はごはん茶わんに軽<2/3杯(80g・135kcal)に相当します。間食でもちを食べたらその分食事の主食を加減しましょう。その他、あんこもち(もち1個50g、粒あん30g)は約200kcal、おしるこ(もち2個入り)は約400kcal、きな粉もち(もち2個入り、砂糖入りきな粉20g)は280kcalです。

4. お酒は1日に飲む量を決めておき、適量を知りましょう！

週1回は休肝日を設けて、体にやさしい、節度ある適度な飲酒を心がけましょう！



ウイスキー、ブランデー
(Alc: 40%) ダブル1杯/60ml



焼酎
(Alc: 25%) 100ml



日本酒
(Alc: 15%) 1合/180ml



ワイン
(Alc: 12%) 2杯/240ml



缶チューハイ
(Alc: 7%) 1缶/350ml



ビール
(Alc: 5%) 中ビン1本/500ml

1月31日(金)に男性の料理教室(「男の台所」)を開催します。詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。

所得税確定申告の事前申告を受け付けます

2月17日(月)～3月17日(月)の確定申告にさきがけ、事前申告を受け付けます。

とき	ところ	受付時間
2月12日(水)～ 2月14日(金)	役場 3階大会議室	午前の部：9時～11時30分 午後の部：13時～16時

【対象者】

村内に在住している、給与所得と雑所得（公的年金等やシルバー人材センター配分金などの所得）のみの方で、年末調整が済んでいない方や医療費等の控除で還付申告をしたい方。

※この事前申告では収入が遺族年金や障害年金のみの方、無職・学生・扶養されているなどで収入がない方、給与や年金所得のみでも所得税が課税されていない方についての「住民税申告(書)」も受け付けます。

【持参するもの】

- ①源泉徴収票（給与・年金）
- ②各種控除に必要な証明書
- ③医療費控除を申告される方は医療費の領収書
(混雑緩和のため、必ず前もって合計してきてください)
- ④認印や本人名義の口座番号の分かる通帳など
- ⑤その他、申告に必要なもの

【事前申告に関する問い合わせ先】 税務会計課 税務班 ☎ 64-1451

健康講座

108

アレルギー児とペットの飼育

新潟県立坂町病院 小児科 今田 研生

気管支喘息児には食物や花粉、ダニやハウスダストなどにアレルギーがある者が多いですが、ペットとして飼われる犬、猫、小鳥、ウサギやハムスター等の小動物にアレルギーのある児も少なくありません。

ペットの飼育率は地域差もあるようですが、ここ数年は不変または微増しているようです。多くのアレルギー児は既にペット抗原に感作を受けてしまっているため、その抗原に暴露されればアレルギー反応が起きて症状が悪化します。しかし、既に長年ペットを飼っていて、免疫寛容が成立している可能性が高い児ではペットを飼うことはあまり問題ないでしょう。

では、まだペットに感作されていない児が新たにペットを飼うのはどうでしょうか？

これまでペットを飼ったことがないアレルギー児が新たにペットを飼えば、感作を受けて将来ペットアレルギーを発症する危険があることを説明すると、その時点で多くの家族はペットを飼うことをあきらめます。一度飼ったペットは情が移ってしまうので、手放すことは難しく、アレルギー児であるとわかっていても実際に手放すことはあまりありません。

しかし、最近興味深い研究が外国から発表されています。出生時および出生後一年ほどの期間にペットを飼っていた家庭の子供はペットを飼っていない家の子供に比べてアトピー性皮膚炎や気管支喘息の罹患率が低いというデータです。つまり、ペットを飼う事はアレルギー発症の危険因子ではなく、むしろ予防

効果があるかのような結果です。しかし、それぞれの研究の結果は必ずしも一致しておらず、男女差やペットの種類の違いなどで結果はさまざまです。つまり、子供の遺伝子の違いによってペットの影響は正反対の結果が出るということがわかってきています。ですから、ペットの飼育が一概にアレルギー発症予防につながるという期待はできないのです。将来的には患者の遺伝子解析を行ない、ペットを飼っても良い子供と、飼わないほうが良い子供を区別できるようなものかも知れません。しかし、現時点ではアレルギー体質の子供は各種抗原の感作を受けやすいことを考えて、アレルギー疾患を発症していかなくてもペットの飼育は勧められないのが無難です。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111