

病院だより

市民病院栄養室
☎43-2511(代表)

糖尿病の食事

●日常生活での注意

糖尿病は、自覚症状を感じにくいいため、知らないうちに病状が進行してしまつて多い病気です。

糖尿病を放置すると、糖尿病性腎症や網膜症などの合併症を起こしやすくなります。食事や運動療法などで生活の基本となる治療を続けられれば、合併症を予防することができます。

●1日に必要なエネルギー量はどれくらい?

糖尿病の食事療法は、特別な食事ではなく、基本的に食べてはいけない食品はありませんが、自分に必要なエネルギー量を知り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

自分のエネルギー量を計算しよう

1日のエネルギー量(kcal)=
標準体重(kg)×仕事別消費カロリー(kcal)

●標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

●仕事別消費カロリー

事務職など(軽作業)…25~30kcal

製造・販売業など(中程度)…30~35kcal

建築業、農・漁業など(重労働)…35kcal

●食事療法5つのポイント

①食事の量を3食均等に

1日に必要なエネルギー量を3回に分けて均等に食べましょう。

②低エネルギーで食物繊維が豊富な食品をたくさん食べる

野菜(芋類を除く)や海藻、キノコやコンニャクなどの食物繊維は、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。また、料理のポリウムもアップし、満足感が得られます。

③砂糖や果物は決められた量を守る

砂糖…大さじ1杯(15g)以下/日
果物…80キロカロリー以下/日
(リンゴ2分の1個、モモ1個)

④よくかんで、ゆっくり食べる

かむことで、脳の満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹感が得られます。今よりも1口5回は多くかむように意識してみましょう。

⑤偏った食事はしない

煮物や揚げ物など、調理法により塩分や砂糖、油脂の量が多くなり、エネルギーオーバーになってしまつてことがあります。しっかりとチェックして食べましょう。



Let's Enjoy EcoLife
~廃食用油(植物性てんぷら油)の回収~

環境政策課環境衛生係 ☎44-3115

市では、家庭から出る廃食用油(植物性てんぷら油)を回収しています。廃食用油の回収にご協力をお願いします。

◎廃食用油が燃料に変身!?

回収した廃食用油は、バイオディーゼル燃料(BDF)に精製され、市内のごみ収集車の代替燃料として使用しています。この燃料は、大気中の二酸化炭素を増加させずに使用できるため、環境にやさしい燃料として注目されています。

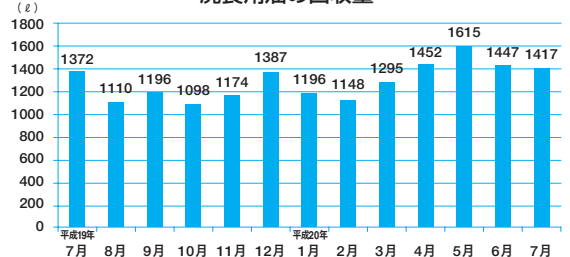
◎おれんじ色の廃食用油が回収されています?

平成19年7月から平成20年7月まで、約16,900ℓを回収しました。



1世帯当たり年間、約520ℓを回収したことになります。

廃食用油の回収量



△廃食用油の回収

回収日 資源ごみ埋立ごみの日(各地区により異なります。資源ごみ埋立ごみの収集日程表をご覧ください。)

回収へ出す時

- ①透明か半透明のプラスチック製

の食用油の空きボトルまたは、ペットボトルに入れ、しっかりとふたをしてから出しましょう。

- ②専用のコンテナ(黄色)に入れてください。

- ③廃食用油は、家庭から排出された植物性てんぷら油だけを回収します。植物性以外の油や事業所(店舗)から出る油は、回収できません。



【台風、集中豪雨～早めに適切な行動を～】

◇台風や集中豪雨は、時によって、私たちの暮らしに大きな被害をもたらします。被害を最小限に抑えるには、一人ひとりが慌てず、適切な行動をとることが大切です。いざという時に落ち着いて行動できるよう、日ごろから防災の正しい知識を身に付けておきましょう。

☎防災課防災係 ☎44-3108

時間の雨量と災害発生状況（雨の強さと降り方（気象庁HPから））

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受ける イメージ	屋外の様子	車に乗っていて	災害発生状況
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	地面一面の水たまりができる	車に乗っていて	この程度の雨でも長く続く時は注意が必要
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り			ワイパーを速くしても見づらい
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	道路が川のようになる	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる（ハイドロプランニング現象）	山崩れ・がけ崩れが起こりやすくなる 都市では下水管から雨水があふれる
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	車の運転は危険	マンホールから水が噴出する 土石流が起こりやすい
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる			雨による大規模な災害の発生するおそれが高く、嚴重な警戒が必要

◇台風が接近したり、大雨による災害の恐れがあったりする時は、テレビ、ラジオ、インターネット、携帯電話などで、最新の気象情報を入手しましょう。

気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp/index.html>

県土木総合防災情報 <http://sipos.shizuoka2.jp/>

袋井市気象観測情報 <http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kisho/pc.html>



防災まめ知識

～メローねっとを活用しよう～

10月から携帯端末情報配信システム「メローねっと」が始まります。防災情報の気象情報に登録しておくこと、大雨洪水警報など警報が発表された時に携帯メールで知らせてくれます（本紙2ページ特集参照）。



市政 Q&A

市政に関する疑問・質問にお答えします。

Q? 市役所でパスポートが申請できると聞きました。手続きについて教えてください。

A! 9月からパスポートの申請や受領が市役所や支所でするようになりました。

窓口 市役所市民課市民サービス係、支所市民サービス係

開設時間
▽申請：月～金曜日午前9時～午後5時15分
▽受領：月～金曜日午前9時～午後5時15分（水曜日のみ午後8時まで）
（年末年始・祝日を除く）

※市役所市民課では、日曜日に受領のみできます。

持ち物 戸籍謄本または、抄本、パスポート用の写真、本人確認ができるもの（運転免許証など）、はがき、以前取得したパスポート（ある方）、認め印

▼市民課市民サービス係
☎44-31112

▼市民サービス課市民サービス係
☎23-9212

Q? 合併浄化槽の設置者は、保守点検のほかに法定検査をしなければならぬと聞いたのですが、どこにお願いすればいいのですか。

A! 合併浄化槽の定期検査は、静岡県が主体となつて実施する法定検査で、県では、検査の実施機関を（財）静岡県生活科学検査センターに指定しています。

センターでは、各家庭の浄化槽の保守点検や清掃が適正に実施され、正常に機能しているかを調査し、浄化槽の設置者は、年1回の検査が義務付けられています。

私たちの生活に密着している浄化槽ですので、保守点検や法定検査をきちんと受けましょう。

▼（財）静岡県生活科学検査センター 焼津検査所
☎054-621-5030

▼環境政策課環境衛生係
☎44-31115