

# えがおがいちばん!!



よしひじ はると  
吉藤 大翔くん (1歳)

「我が家のチビ怪獣です \*(^o^)/\*」

小学校就学前までの  
お子さんの写真を募集しています!

### ★申込方法★

掲載を希望されるお子さんの写真(プリントしたもの、またはデジタルデータ)と、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、年齢、親の名前、郵便番号、住所、電話番号、15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出してください。郵送、E-mailでも受け付けます。

※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

★問い合わせ・申込先★ 〒756-8601  
山陽小野田市役所 総務課(☎82-1148)



# ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



## 放置すると危険! 脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の脂質である「悪玉コレステロール値が高い」、「中性脂肪の値が高い」、または「善玉コレステロール値が低い」状態のことです。自覚症状がほとんどなく、放置しておくと動脈硬化につながり、症状が重くなると脳卒中、心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こします。

### 脂質異常症危険度チェック!

- 日常的にあまり歩かない
- お酒をよく飲む
- 肥満傾向である
- 肉や脂っこい食べ物が好き
- 甘いものや乳製品が好き

チェックが多いほど危険度UP



## 脂質異常症を防ぐ食事のポイント

### ◆摂りすぎに気をつけましょう

脂っこい食べ物やアルコール、甘い食べ物などの脂質・糖質を多く含む嗜好品を摂ると、中性脂肪の値が高くなります。また、バターやスナック菓子などの飽和脂肪酸を多く含む食品は、体内の悪玉コレステロール値を上げるので、控えめに摂りましょう。

### ◆積極的に摂りましょう

水溶性食物繊維を多く含む野菜、海藻、大豆製品などの食品は、コレステロールを排泄する働きがあるので、積極的に摂りましょう。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1817

男女共同参画宣言都市

# 女と男の行詩

今月は「男性の家庭進出」をテーマにした作品をご紹介します。

国は、「女性の活躍(社会進出)」を推進しています。そのためには、企業の女性登用状況の数値目標化、男性の育児休業取得推進などが重要です。

これらを進めていくうえで、「女性の活躍」と表裏一体の「男性の家庭進出」は、必要不可欠です。

「男性の家庭進出」を仕方のないことと捉えず、子育て、家事、介護などを家族との絆を深める素晴らしい機会だと捉え、進んで行動することが大切なのではないでしょうか。

○ パパの料理に 主役を奪われ

一層嬉しい誕生日

○ 我が家では

曜日が変わる主夫と主婦

○ 部下を持つ おれも帰れば新入社員

○ 妻残業 炊事子育て 今日僕

○ 強面の上司と出合う特売日