



まずは身体の健康が一番

本当に本当にありがとうございます

八王子民商 野崎隆義さん
共済会の見舞金には感謝という他にこ
とばがありません。

両親2人は他の共済にも入っておりま
したが、子供2人は民商の共済しか入っ
ておりませんでした。一人は亡くなり、
一人は長期に入院し民商の共済に助けて
いただきました。家計は、長年続けてい
た仕事もやめたりしたため、火の車だっ
たんです。共済がなかったらと思うと、
考えることも出来ないほどです。
本当に本当にありがとうございます

早くもらえた 玉川民商 Nさん
共済の見舞金がとても早くもらえて、
仕事もできなくなったので、大変に助か
りました。

共済の必要性を実感

大田民商 Eさん
共済金を受け取りました。助かります。
ありがとございました。

脳梗塞の診断を受け、支払に困ってお
りましたが、共済金をいただくことがで
き、本当に助かりました。あらためて共
済の必要性を実感いたしました。

お互いに助け合うことが大事

江東民商 佐川隆彦さん

今年3月と8月と、2度入院手術を
余儀なくされました。2回とも見舞金
をいただきました。保険一般がそうで
すが、病気や怪我がなければ「掛け捨
て」ですが、相互扶助ですよね、助か
りました。「少ない会費でまさかの時
は大きな手助け」それと、自分の会費
が他の方への支出、言い換えれば援助
金になっっていることを思うと、「いい
ことをした」という気分にもなります。
自民・公明党による中小企業いじめに
抗して商売をしている全国の仲間、
まずは身体の健康が一番。お互いに助
け合うことが大事です。共済の見舞金
をいただいで、しみじみ思いました。

突然の事故で・・・

新宿民商 Oさん

まさかの突然の事故、ひざ(お皿)を
割ってしまったなんて!2ヶ月もの長期に
渡り入院生活をする事になりました。
治療費、入院費と高額な支払を余儀なく
され、本当に困っておりました。でも共
済会に入会しておりました。お見舞金を
いただき、本当に助かりました。ありが
とございました。

立川談之助さんの略歴

- 1974年 立川談志に入門、参議院議員
だった師匠談志の秘書3年
- 1978年 二つ目に昇進、音楽やアイテ
ムを使うパフォーマンス落語で注目
を集める
- テレビ演芸、バラエティー番組に出
演 日比谷公園の集会でも口演
- 1992年 真打に昇進 年金、健康保険
といった身近な演題の「世相講談」
も好評

「医療改革法」は中小業者国民をどこに導くのか

中央社保協 相野谷氏

12/2(日) A10~P4:30

全国町村会館(永田町)

時事放談

落語家立川談之助さん



肥満症の食事療法

東大和民商健康教室より



だれでも必ず成功する減療法とは?

「肥満は糖尿病や高血圧、心筋梗塞など、成人病の原因になります。ぜひ肥満解消をしてください」と言われてもなかなか実行できないのが減量・・・

ダイエットの法則

摂取カロリーを消費カロリーより減らすのが大原則

体脂肪1kgは、約7200kcal。カロリーがマイナス7200kcalになれば、体重1kg減るというわけです。

運動だけでやせるのはほとんど不可能

運動だけでやせようとした場合、10日で1kg減量しようとする、1日720kcal消費しなければならなくて、ジョギングなら続けて1時間30分、自転車だとこぎ続けて2時間30分。

生活習慣の見直し、ぜひ必要

結局、減量するには「よく体を動かして、腹七分目に食べる」のがコツ。減量は、生活習慣の見直しから始まります。

ステップ1 太っているにはワケがある = 肥満の原因をみつけよう

年齢は? = 加齢とともに、人は省エネルギー型の体になります。以前と同じ食事をしていても、太ってしまうことがあります。
カロリーが多い? = 接待の機会やストレス解消に食べたりして、いつのまにか摂取カロリーが多くなっていることがあります。
食べ方は? = 早食い・ながら食い・つまみ食い・まとめ食いは、肥満の友。その一口が肥満を招きます。
生活習慣は? = 夜型の生活、不規則な生活をしている人は太りやすいもの。同じ量を食べていても夜は脂肪になりやすく、肥満は夜作られます。
お酒やお菓子は? = アルコールや菓子、果物などのとりすぎは、肥満のもと。
外食が多い? = 外食はカロリーが高い料理が多いので注意。
つきあい・冠婚葬祭・旅行は? = 宴

会や旅行の時には食事、ついにはめをはずしがち。機会が多いと食べ過ぎになります。
体質や遺伝は? = 「そういえば両親とも太っている」というあなた。太りやすい体質だからこそ、食事に注意が必要です。
運動不足は? = 運動不足だと、カロリー消費できないだけでなく、太りやすい体になってしまいます。

ステップ2 食事メモからわかること

「いくら考えても、そんなに太るようなことはしていない」という方におすすめなのが食事メモ。「いつ、何を、どこで、どんな状況で飲んだり食べたりしたか」を毎日書きます。気がつかなかった肥満の原因が、見つかるかもしれません。

食事メモで判明・テレビを見ながら夕食・ストレス解消の食事・だらだら食い・高カロリー食事 など

ステップ3 栄養バランスで、かしこくダイエット

栄養のバランスのとれた食事健康的に減量し、その体重を維持するのが上手なダイエット。

上手なダイエットポイント

「**おかず食いはやせにくい**」 = ご飯や油を制限しても、おかずには無頓着な人が多いので注意。魚・肉・卵・豆腐は、たんぱく質と脂肪の混合物で高エネルギー。ご飯を適量とると満足感があり、かえって食べ過ぎを防ぎます。

「**野菜不足**」はやせにくい = 野菜は生でも、煮物でも、毎食しっかり食べたいもの。カロリーが低く、満腹感も得られます。

「**ある食品の食べ過ぎに注意**」 = 多種類の食品をとると、自然にバランスがとれます。

「**濃い味付け**」は肥満のもと

「**牛乳と果物**」を1日1回 = 牛乳や果物を間食すると、不足しがちなカルシウムやビタミンを取ることができます。