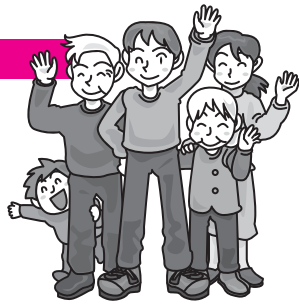


公民館は地域コミュニティを応援しています！

南・北公民館の 講座・クラブのご案内



市内には、南公民館と北公民館があり、市民の皆さんの教養や生活・文化の向上、また、コミュニケーションの場としてご利用いただいています。あなたも一度立ち寄ってみてください。

●**公民館の「講座」のご案内**

公民館では、だれもがいつでも学習できる場を目指して、趣味・教養講座などバラエティに富んだ講座を開設しています。

南公民館

水彩画の基礎講座「初めての水彩画」、ハワイアンフラを基本から学ぶ「楽しいハワイアンフラ」、初夏の花を楽しむ「夏のハンギングバスケット」、毛筆を一から学ぶ「書道講座」、健康で充実した日々を送るために学ぶ「花梨いきいき大学」などを予定しています。

また、青少年育成事業として「やまびこ教室」、「友遊スタディ」、その他各年代の人が楽しく学習できる講座も企画しています。

●**公民館の「クラブ」のご案内**

また、市民の皆さんが自発的に集まった「クラブ」の活動も盛んで、外国語会話や体操など、さまざまなクラブがあります。

南・北公民館の各クラブは、代表者を中心に自主運営をしております、定員になるまで随時入会希望者を募集しています（入会をお待ちいただいているクラブもあります）。

次ページで、公民館の講座・クラブの一覧を紹介します。

北公民館

ゆったりとした動きですが、独特の姿勢でシェイプアップ効果も期待できる「あなたもフラガール」、無理せず、やさしく身体をほぐす「気功教室」、高齢者の仲間づくりを応援し、健康的な人生を送るための学習「久寿の木大学」などを予定しています。

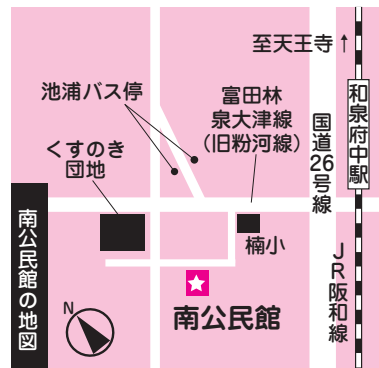
また、学校週5日制対応事業として「卓球教室」を企画。その他にも、子ども向けの講座を企画しています。

公民館が企画するさまざまな「講座」
市民が主催の「クラブ」もたくさん！

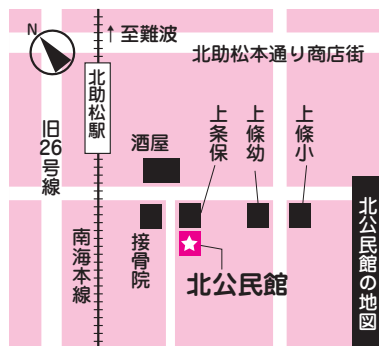
南公民館



北公民館



南公民館データ
住所 楠町西1-7
連絡先 ☎33・1764
FAX 33・1300



北公民館データ
住所 東助松町4-8-4
連絡先 ☎23・0505
FAX 23・0566



市役所隣の総合福祉センターからのお知らせです

福祉センターの 講座・クラブのご案内

■福祉センターの講座（60歳以上対象）

講座名	日時・回数・定員	受講料・材料費等	内 容
書道	5月19日(月)～3月16日(月) (第1・3月曜 全21回) 午後1時～2時30分 定員35人	1,500円	初心者を対象に、毛筆またはペン習字のどちらかを選んで学ぶことができます。
詩吟 ～漢詩鑑賞と吟詠～	5月27日(火)～3月24日(火) (第2・4火曜 全20回) 午前10時～11時30分 定員20人	500円	大きな声で吟ずることにより腹式呼吸を会得し、心身の活性化を図り、名詩を味わい歴史・故事を学びます。
リズム体操	5月15日(木)～3月19日(木) (第1・3木曜 全21回) 午後2時～3時30分 定員30人	1,500円	リズムに合わせて心地よく体を動かすことにより、健康の増進を図ります。
男性のための料理	5月23日(金)～3月27日(金) (第4金曜 全10回) 午前10時～午後0時30分 定員24人	8,000円 (材料費含)	男性が料理をすることにより、健全な食生活を学び、生活の自立をサポートします。
お菓子づくり	5月13日(火)～3月10日(火) (第2火曜 全11回) 午後1時30分～3時30分 定員16人	7,100円 (材料費含)	簡単にできる和菓子や洋菓子づくり挑戦してみませんか。
絵手紙	5月20日(火)～3月17日(火) (第1・3火曜 全20回) 午後1時30分～3時 定員20人	1,500円	身近な道具などを使って、はがきや色紙などにきれいな絵と一緒に描きませんか。
音楽療法を楽しむA	5月1日(木)～9月18日(木) (第1・3木曜 全10回) 午前10時～11時30分 定員16人	900円 (教材費含)	音楽を聴いて自然に身体が動いたり、心を揺り動かされたりといった、心や身体に影響を与える音楽の特性を利用して、心身を健康にする音楽療法を体験します。
リフレッシュ体操	5月28日(水)～3月25日(水) (第2・4水曜 全21回) 午前10時30分～11時45分 定員20人	2,000円	イスに座りながらできるチェアストレッチなどを取り入れながらストレッチ体操を行い、心身ともにリフレッシュを図ります。
健康づくり 筋力トレーニング	5月27日(火)～3月31日(火) (第2・4火曜 全21回) 午前10時30分～正午 定員20人	2,000円	家庭でもできる上半身、下半身、体幹の筋力トレーニングをレクリエーションをまじえながら行います。
楽しいうた	5月20日(火)～3月17日(火) (第1・3火曜 全20回) 午前10時30分～正午 定員35人	2,594円 (テキスト代含)	美しい日本の歌（童謡など）を中心に、みんなで楽しく歌います。楽譜は読めなくてもOK。
自力整体体操	5月23日(金)～3月27日(金) (第2・4金曜 全21回) 午前10時30分～正午 定員25人	2,000円	自分自身の力で身体のゆがみを整えて自然治癒エネルギーを引き出す体操を行います。

※都合により日程・回数などが変更になる場合があります。また、講座を受講するには受講料および材料費などが必要です。なお、受講料は返金できません。
※講座にかかる道具・消耗品は各自でご用意ください。
※申込締切後、定員に満たない場合は定員に達するまで申し込みを受け付けます。

■福祉センターのクラブ

クラブ名	活動曜日・時間
小津・書道クラブ	月曜 午前9時30分～正午
カラオケ同好会	月曜 午後1時～4時
古典文学クラブ	第1・3月曜 午後1時30分～3時
切り絵クラブ	第1・3火曜 午後1時30分～3時30分
詩吟クラブ	第1・3火曜 午前10時～11時30分
泉大津花みづき会（短歌）	第2火曜 午後1時30分～4時
おづ川柳会	第2火曜 午後1時～4時
押し花サークル	第4火曜 午後1時～4時
フォークダンスクラブ	水曜 午前10時～11時30分

クラブ名	活動曜日・時間
泉大津句会（俳句）	第3水曜 午後1時～5時
人形と布あそび	第1・3水曜 午後1時30分～3時30分
歌クラブヴィオレッタ	第1・3水曜 午後1時30分～3時
民謡同好会	木曜 午前10～正午
カラオケ愛好会	金曜 午後1時～4時
アートフラワークラブ	第1・3金曜 午後2時～4時
いきいき整体体操クラブ	第1・3金曜 午前10時30分～正午
コスモス会（大正琴クラブ）	第2・4金曜 午前10時～11時30分
絵画クラブ	第2・4金曜 午後1時30分～3時30分

●**福祉センターの講座のご案内**

総合福祉センターでは、市内在住の60歳以上の人を対象に、健康で明るい生活を楽しむために初心者を対象とした教養講座やレクリエーション講座の受講生を次のとおり募集します。

※定員を超えた場合は抽選。ただし、以下の条件の順で優先します。

①過去3年間、連続して同じ講座を申し込んだが抽選で落選した人
②昨年受講していない人
③①②以外の人
④昨年受講した人

●**福祉センターのクラブのご案内**

総合福祉センターの各クラブでは、入会希望の人を募集しています。定員になるまで随時受け付けます。また、定員に達しているときはご入会をお待ちいただいているクラブもあります。詳しくは総合福祉センターへお問い合わせください。

問合 総合福祉センター（☎23・1390）

■ 北公民館の講座（4月12日(土)午前9時から先着順で受付開始）

講座名・種類・定員	日程	時間	受講料	内容
久寿の木大学 （高齢者講座・65歳以上対象）先着30人	5/16(金)～9/26(金) (いずれも金曜・全6回)	午後2時～ 午後3時30分	無料 (バスツアーは実費)	「地域の仲間とともに支え合い、健やかで心豊かな人生を過ごす」をテーマに、高齢者の仲間づくりと健やかな人生を送るための学習をします。
あなたもフラガール （健康講座）先着24人	4/23(水)～5/21(水) (いずれも水曜・全5回)	午前10時～ 11時30分	500円	ゆったりした動きに見えますが、腰を落とした独特の姿勢は意外に運動量があり、シェイプアップにも効果的です。どなたでも楽しみ、心身ともにリフレッシュします。
気功教室 （健康講座）先着24人	5/18(日)～7/13(日) (6/1、22は休み・全7回)	午前10時～ 11時30分	500円	気功では、呼吸法でやさしく身体をほぐしながら無理せず自然な動きを繰り返します。病気予防、健康維持のため、気功を始めてみませんか。

※講座は、市内在住・在勤・在学の人を対象に開催します。講座を受講するには、受講料が必要です。
※上記の講座は、**4月12日(土) 午前9時から**先着順で受け付けます。申し込み用紙は1講座につき一人1枚配付します。申し込みは、代金を添えて本人もしくはは家族が直接北公民館へ。ただし定員に満たない場合のみ4月13日(日)午前9時から電話・ファクスでも受け付けます。なお、申し込み後のキャンセル・欠席については、返金できません。

■ 北公民館の随時参加できる講座

講座名・種類・対象	日程	時間	料金	内容
卓球教室 （学校週5日制対応事業・小・中学生対象）	5/10(土)～3/14(土) (10月は休み) (いずれも土曜・全10回)	午前9時30分～ 正午	無料	第2土曜日の午前中、卓球施設を開放しています。初めての人でも講師が基礎から指導してくださいます。気軽に遊びに来てね！ (持物：上靴・卓球ラケット ※ラケットの貸出し可)

※上記以外に、「子ども広場・僕と私のクッキング（夏休み実施）」「ヒップホップ」「ズンバ」「筆ペン・実用ペン講座」「プリザーブドフラワー」「ちぎり絵講習会」「パン教室」など他にも講座を予定しています。受講者募集の詳細は広報紙・市ホームページでお知らせします。 予定講座に関しては、講座名・日程・講座内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

■ 北公民館のクラブ

	クラブ名	活動日・時間
文 化	歴史クラブ	火曜（月2回） 午後1時30分～
	囲碁クラブ	木・日曜 午後1時～
	こひつじ（手話）	土曜 午後1時30分～
	アミーゴ（マジック）	土曜（月3回） 午後7時～
	みどり会（短歌）	第1・3水曜 午後1時～
	俳句あおひさご	日曜（月1回） 午後1時～
	いちからの英会話	金曜（月4回） 午後7時30分～
	楽しい英会話＜YAK＞	水曜（月4回） 午前10時～
	子ども英会話	土曜（月4回） 午後1時～
	あすなる詩吟	水曜（月4回） 午後1時～
	春日詩吟	木曜（月4回） 午後7時～
書 画	小津詩吟	金曜 午後7時～
	硯会（書道）	火曜（月3回） 午前9時30分～
	香友会（書道）	火曜（月3回） 午後7時～
	墨彩会（墨絵）	第2・4水曜 午後2時～
	アベカール（洋画油絵）	火曜（月2回） 午後1時30分～
	上条洋画	木曜（月3回） 午前9時30分～
茶 華 道	ピクチャークラブ（絵画）	第1・3火曜 午後1時30分～
	絵手紙	第2木曜 午後1時30分～
	有泉会（色紙絵）	第3木曜 午後1時30分～
	雅会（茶道・裏千家）	火曜 午前9時～
服 飾	桜会（茶道・煎茶）	第2・4火曜 午後1時～
	マーガレット（フラワーアレンジメント）	第3火曜 午後1時～
料 理	着付け	土曜（月3回） 午後2時30分～
	ハッピー（編みもの）	水曜 午前9時30分～
	フライパン（料理）	第1・3火曜 午前9時30分～
	エプロン（料理）	第2・4木曜 午前9時30分～
手 工 芸	パテスリー（洋菓子）	第4金曜 午前9時～
	陶友会（陶芸）	火曜（月4回） 午後1時30分～
	七宝会（七宝焼）	第2・4木曜 午前10時～

	クラブ名	活動日・時間
音 楽	うたごえ（カラオケ）	水曜（月4回） 午後7時～
	野ばら（カラオケ）	土曜（月4回） 午後2時～
	ハミング（カラオケ）	日曜 午後2時～
	藤美会（日本民謡）	水曜（月3～4回） 午後1時～
	琴泉会（大正琴）	水曜（月4回） 午後1時～
	アルハンブラ（ギター）	土曜 午前10時～
	辻野家音頭愛好会（音頭）	第4日曜 午後1時～
	ミッキーマウス（親子体操）	第2・4金曜 午前10時～
	ピーターパン（親子体操）	第1・3火曜 午前10時～
	キッズダンス スマイリー	水曜 午後3時20分～
体 操 ・ 踊 り	アンパンマン（子ども体操）	金曜（月3回） 午後2時30分～
	ダンスクリエイション（ジャズダンス）	水曜（月4回） 午後7時30分～
	ひばり（ソフトエアロ）	木曜（月4回） 午前10時15分～
	ひまわり（ソフトエアロ）	木曜（月4回） 午後1時～
	インドヨーガ道友会	水曜 午前9時～ 金曜 午後7時～
	太極拳クラブ	日曜（月4回） 午後1時30分～
	気功クラブ	日曜（月2回） 午前10時～
	球友会（卓球）	木曜 午後6時30分～
	卓友会（卓球）	土曜 午後1時～
	赤い靴（社交ダンス）	金曜 午後6時30分～
	エンゼル（社交ダンス）	土曜 午後6時30分～
	つばみ会（日本舞踊）	木曜（月4回） 午後5時～
	藤泉会（新舞踊）	土曜（月4回） 午前9時30分～
	沖縄踊りの会（琉球舞踊・歌）	火曜（月4回） 午後2時～

■ 南公民館の講座（4月20日(日) 午前9時から先着順で受付開始）

講座名・種類・定員	日程	時間	受講料	内容
初めての水彩画 （一般教養講座）先着20人	5/9、23、6/13、 27、7/11、25 (いずれも金曜日 全6回)	午後1時30分～ 3時30分	1,000円 (教材費含む)	絵を描いてみたいけど、きっかけがなかった人、もう少し水彩画を勉強したい人のための基礎講座です。一度体験してみませんか。お手持ちの絵の具と筆で水彩画を始めましょう。持物：水彩絵の具・筆・筆洗
楽しいハワイアンフラ （健康講座）各クラス先着15人	5/9、23、6/13、 27、7/11、25 (いずれも金曜日 全6回)	▷9時クラス… 午前9時30分～ ▷10時クラス… 午前10時50分～	500円	青い海、青い空、遠くハワイの踊りを穏やかなハワイアンに合わせて踊ります。ハワイアンフラを基本から丁寧に学んでみませんか。9時クラス、10時クラスとも1時間の講座です。
夏のハンギングバスケット （文化講座）先着10人	5/22(木)	午前10時～ 11時30分	1,900円 (材料費含む)	初夏からのお花をハンギングバスケットで楽しみませんか！ この夏はハンギングバスケットのお花で玄関先を華やかにしてみましよう。初めての人も、ぜひお試しください。
やまびこ教室 （青少年育成事業）先着24人 （小学3～6年生対象）	5/10、24、31、 6/14、28 (いずれも土曜日 全5回)	午前10時～ 11時30分 (変動あり)	1,300円 (教材費含む)	学校が休みの土曜日に、新しい友だちを作ってみなと一緒に楽しもう！ クッキングやソフトドッジボールなど、みなと一緒にチャレンジしよう！

※講座は、市内在住・在勤・在学の人を対象に開催します。講座を受講するには受講料（テキスト代・教材費含む）が必要です。
※上記の講座は、**4月20日(日)午前9時から**先着順で受け付けます。申し込み用紙は1講座につき一人1枚配付します。申し込みは、代金を添えて本人もしくはは家族が直接南公民館へ。ただし、定員に満たない場合のみ4月22日(火)から電話・ファクスでも受け付けます。なお、申し込み後のキャンセル・欠席については、返金できません。

■ 南公民館の随時参加できる講座

講座名・種類・対象	日程	時間	料金	内容
卓球教室 （学校週5日制対応事業） （小・中学生対象）	毎月第1・3土曜日	午前9時30分～ 正午	無料	月2回の土曜日の午前中、卓球施設を開放しています。気軽に遊びに来てね！ (持物：上靴・卓球ラケット ※ラケットの貸出し可)

※上記以外に、「書道講座」「暮らしに役立つペン習字」「プリザーブドフラワーアレンジメント」「パソコン講座」「筆ペン講座」「花梨いさいき大学」などもあります。ほか、男女共同参画事業として「韓国家庭料理」、青少年向けには、「ジュニアダンス」「友遊スタディ」「子どもクッキング」「わくわく科学教室」なども予定しています。参加者募集については、順次広報紙・ホームページでお知らせします。

■ 南公民館のクラブ

	クラブ名	活動日・時間
文 化	楽しい英会話（初級英会話）	火曜 午後7時～
	LILY CLASS（初級日常英会話）	金曜 午後1時30分～
	子ども英会話（小4～小6）	土曜 午後1時～
	你好チャイナ（中国語）	第2・4水曜 午後7時～
	楽しい韓国語ムジゲ	第2・4土曜 午後6時30分～
	楽しいパソコンクラブ	第1・3木曜 午前10時～
	短歌クラブ「羽」	第3木曜 午後1時30分～
	海友会（詩吟）	第1・2・3水曜 午後2時～
	詩吟クラブ	日曜 午前9時30分～
	書志会（書道）	第1・3・4水曜 午前9時～
書 画 ・ 写 真	墨道会（水墨画）	第1・3火曜 午後7時～
	水墨同好会（水墨画）	第2・4金曜 午前9時30分～
	写真クラブ	第1・3火曜 午後7時～
	ボナンザ（洋画）	第2・4火曜 午後1時30分～
	絵手紙クラブ	第1・3火曜 午前10時～
料 理	さくら（料理）	第1水曜 午前10時～
	すこやか体操	火曜 午前10時～
体 操 ・ 踊 り	ヨーガクラブ	木曜 午前9時30分～
	ヨーガⅡ	水曜 午後1時～
	いきいき気功	第2・4水曜 午後1時30分～
	健康体操	木曜 午後2時～
	ベリーダンスサークル	第1・3水曜 午後1時30分～
	五月会（民謡）	金曜 午後1時30分～
	藤豊会（新舞踊）	第1・2・3木曜 午後7時～
	少林寺拳法（満5歳以上）	水・土曜 午後6時30分～

	クラブ名	活動日・時間
体 操 ・ 踊 り	健康太極拳	第1・3・4土曜 午後1時30分～
	子どもバレエ（満3歳以上）	金曜 午後4時～
	バンビーノ（親子体操）	水曜 午前10時～
	ドレミ（親子体操）	木曜 午前10時～
音 楽	唄うフレンド（カラオケ）	火曜 午後1時30分～
	演歌ファミリー（カラオケ）	第1・2・4木曜 午後1時30分～
	カラオケシクラメン	土曜 午前10時～
	民謡 白龍会	第2・3・4日曜 午後1時～
	大正琴「夢」クラブ	第1・3木曜 午後2時～
	カナリア（オカリナ）	第2・4木曜 午後7時～
	カトレア（心に残る名歌を唄う会）	第2・4金曜 午前10時～
	泉大津ハーモニカクラブ	第1・3金曜 午後1時30分～
	箏曲「雅会」	第2・4木曜 午前9時～
	アロハウクレレクラブ	第2・4金曜 午後7時～
服 飾	友禅（和裁）	第1・2・3木曜 午前9時30分～
	西陣（和裁）	第1・2・3火曜 午前9時30分～
	よそおい会（着付）	水曜 午前9時30分～
手 工 芸	着付ききょうの会	第1・3水曜 午後1時30分～
	すみれ（手芸）	第2・4金曜 午後1時30分～
	七宝焼	木曜 午後1時～
	陶光会（陶芸）	第2・3土曜 午後1時30分～
	陶楽会（陶芸）	木曜 午後1時～
	楽しい押絵教室	第4土曜 午後1時～



図書館だより

推薦図書や新着本を紹介します。 ☎ 32・0562

開館時間 → 午前9時30分～午後7時（土・日曜日、祝日は午後5時まで）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4月のカレンダー
…休館日

司書のおすすめブックス。



◆ 伊勢まいり
桂文我

お伊勢さんにおまいりするために旅立った、大阪の喜六と清八。

おいしいものを食べたり飲んだり、狐に化かされたり、幽霊にあったり!? 落語をもとにした、愉快的伊勢まいりの旅。



◆ あなたのママはね
ケリー・ベネット

あなたのママはね、うまれたとき、ちょっとしたおめで、かみはふわふわだったの。あなたにそっくりね。あなたのママは、わたしのあかちゃんだったの…。祖母・母・子の3人の心あたたまる家族の物語。



◆ 戦国大名と読書
小和田哲男

戦国武将の幼年時代、少年時代の教育・読書歴は、その後の人間形成にどのような影響を与えたのか。領国経営から、合戦の方法、外交術、家臣の教育まで、彼らの独自性や世界観を読書遍歴から明らかにする。



図書館からのお知らせ

特別整理期間に伴う休館のお知らせ

期間 4月15日(火)～23日(水)

蔵書点検と館内整理のため休館します。なお、休館に伴い4月13日(日)までは一人10冊まで借りることができます。CD・カセット

NEW FACE!!

泉大津に住んでいる
かわいい子どものスナップです。



元気であー！ おおつつこ



祖父江 叶実ちゃん
そふえ かなみ
平成23年2月21日生

保護者のこと

いつも笑顔で
元気に育ってね☆
(板原町)



奥村 奈瑠ちゃん
おくむら なる
平成23年5月29日生

保護者のこと

元気でいっぱい遊んで、ごはんもたくさん食べて、すくすく育ってほしいです。
父さん、母さんより
(森町)



小野寺 柚菜ちゃん
おのでら ゆずき
平成23年12月30日生

保護者のこと

姉弟仲良く、元気に大きくなっね！！
みんな柚菜と蒼太が大好きだよ (^^) ♪
(春日町)

「おおつつこ」写真募集

このコーナーでは、**小学校入学前**のお子さんの写真を募集しています。お子さんの写真と住所・名前(ふりがな)・生年月日・電話番号・保護者からのひとことを添えて、郵送(〒595—8686)またはEメール(kouhou@city.izumiotu.osaka.jp)で秘書広報課まで。※応募写真は返却できません

コラムのページ columns stand

プロ野球が開幕した。2013年は、東北に本拠地を置く東北楽天ゴールデンイーグルスが、球団創設9年目にして念願のパ・リーグ初優勝を果たした後、クライマックスシリーズ、日本シリーズを制し、日本のプロ野球の頂点に立った。星野監督が就任したのは東日本大震災が起きた2011年で、以来、監督も選手も心の中には常に「被災地」があったという。それぞれがさまざまな葛藤を抱え、いかに勝つチームに生まれ変われるか、人知れず努力を続けてきた。被災者たちも、「勝つ集団」に生まれ変わった楽天イーグルスから勇気をもらい、一歩ずつ復興に向け歩み続けている。1995年に起こった阪神・淡路大震災では、神戸の街は



考えよう・人権

忘れてはならない出来事

崩壊したが、被災者は悲しみを乗り越え、復興のために前向きに生きた。一方、震災後、練習もままならなかったオリックス・ブルーウェーブ(現オリックス・バファローズ)だが、ユニフォームの右袖につけたワッペン「がんばろうKOBÉ」を合言葉に、被災地神戸の復興のシンボルとして「優勝」という目標を掲げた。

シアーズ開幕を迎えたブルーウェーブは、被災地という状況でありながら神戸での開幕戦に踏み切る。そこには、神戸にとどまり、市民とともに戦おうという想いと、何よりもそんなチームを被災者である市民が応援してくれたという背景があった。そして迎えた開幕戦、交通事情の悪さにもかかわらずグリーンスタジアム神戸(現ほっともっとフィールド神戸)には3万人の観衆が訪れた。その応援に応えるかのように開幕戦勝利を飾ったブルーウェーブは、その後も快進撃を繰り返して「優勝」という栄光を勝ち取り、市民を勇気づけた。

1995年のリーグ優勝それは「がんばろうKOBÉ」という合言葉を胸に、チームとファンや市民が一丸となった結果である。リーグ優勝を果たし、入団4年目のイチロー選手が、首位打者・打点王・盗塁王・最多安打・最高出塁率の打者五冠王を獲得するなど、選手個人も輝かしい成績を残した。2つの球団の素晴らしい成績の裏には、忘れてはならない出来事、語り継がなければいけない歴史がたくさんある。

コラム 知ってトクする 元気になる

健康アップ大作戦

あなたは大丈夫？「かくれ栄養失調」

栄養失調と聞くと、戦後直後の物資の乏しい時代や発展途上国で多い病気だとイメージされると思いますが、たくさんの食品がお店に並び今の日本で浮かび上がってきているのが「かくれ栄養失調」といわれるものです。あなたは大丈夫ですか？

■「かくれ栄養失調」とは？

通常、栄養失調とは満足な食事ができず体に必要なエネルギーなどが不足し体のさまざまな機能がうまく働かなくなる状態で、非常に痩せることが特徴です。しかし、かくれ栄養失調では痩せることはあまりありません。なぜなら、かくれ栄養失調では食事自体はとれているので体重は減らず、見た目には栄養失調とは分かりません。かくれ栄養失調は、エネルギーだけはとれているのに肝心のさまざまな栄養素が不足、もしくはとても偏ってしまっ

ている結果、栄養失調と同じように体の機能がうまく働かなくなるのです。

■「かくれ栄養失調」になりやすい食生活は？

ご飯の代わりに菓子パンやお菓子を食べる、麺類・丼物といった一品料理ですませる、野菜をあまり食べない、サプリメントに頼りすぎる、といった食生活だとかくれ栄養失調の可能性が大きくなります。こういった食生活は、とりえずエネルギーは取れるため栄養失調状態に気づくのが遅くなりがちですが、免疫力の低下や貧血など、体のあちこちに影響してきます。やはり1日3食、一汁三菜を意識した食事が望ましいでしょう。今一度ご自身の食生活を振り返るとともに、年に1回の健康診査で健康状態の確認を。