

# 健康コラム



## 食べることは、生きること



Vol. 76

健康増進係 栄養士

一本の草、一滴の水を求めて灼熱の大地をさまよう草食動物、陰から息を殺し狙い定める肉食動物、テレビの動物番組でよく見る一シーンです。彼らにとつて「食べる」ことは明日へ命を繋ぐ事であり「生きる」ことそのものです。

それほど真剣に食べているだろうか、我をふり返る事があります。

ヒトは雑食動物です。生きるために穀類、野菜、肉、魚、果物、さまざまな物を食欲に食べてきました。しかも、効率よくエネルギーを使うために三回に分けました。自分の体が必要としているものを必要なだけ食べる。

ところが、バランスを崩した長期間の食生活は健康や命さえも脅かします。何を選びどのように食べるか？テレビの中ではえさをとる親鳥の姿をひながじつとみつめています。

曾於市では子育ての年代（20～30代）の男性の三人に一人が毎日朝食を食べていません。

一日の要となる朝ごはんを、バナナ一本、牛乳一本から始めてみませんか。

### 『心が元気になる相談室』のご案内

#### 毎月1回 末吉中央公民館にて開設

開催日：11月25日（月）午後1時30分～

場所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先	担当課	電話番号
	本庁・保健課 健康増進係	0986-76-8806
	福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

※事前の予約が必要です。上記連絡先までご連絡ください。

※相談体制が2通りに拡充されました。

#### 随時 先生宅にて開設

カウンセラー：加藤浩一先生（臨床心理士）

場所：加藤先生宅（都城市妻ヶ丘町）

予約受付時間 午前9時30分～午前11時30分

電話番号 自宅：0986-24-9999  
携帯：090-8918-5360

※事前の予約（匿名可）が必要ですので、予約時間内にお電話ください。その際にカウンセリングの日時をご案内します。

## 9月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場（9/23～9/25）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	307	764,400	1,804	476,385
	去勢	383	848,400	1,854	549,386
	計	690	848,400	1,834	516,907
曾於地区	雄				
	メス	711	972,300	1,788	477,267
	去勢	851	895,650	1,839	547,950
	計	1,562	972,300	1,816	515,776

11月の子牛せり市は、11/25～11/27の予定です。