

お年寄りもおしやれを

もう年だからなどとしりごみせず積極的におしやれをする勇氣を持ちましょう。

まず、髪や肌の手入れをなおざりにしていると老いが目立ちます。清潔につながる手入れは毎日し、そして乳液か下地クリームをつけ、肌色の粉おしろいをはたかだけでもよいのです。唇の色が沈んでいると明るさに欠けるので薄く口紅を。

着るものもこんな色柄は派手

保健婦メモ

嗜好飲料

農作業のあとに、激しい運動のあと、渴いたのどに、冷たい飲みものは特においしい、甘い飲料ならなおさらです。

最近、自動販売機の普及で嗜好飲料類が、いつでも、どこでも手軽に口にすることが出来るようになった。子供たちを含め飲みすぎ、摂りすぎが、健康に影響を与えることはないだろうが、また、嗜好飲料を愛好する人たちの中には、疲労の回復、ビタミン類の補給、栄養代わりといった、「薬効」を期待する人がいる。

すぎて似合わないと思いきまな

いことです。今まで避けていた色が意外に合って新しい自分を発見することがあります。おしやれをする勇氣をもつと姿勢や歩き方にも気をつけるようになり、心のハリが自然に内側から若さを生み出すものです。

これを機会に是非、実行にうつしてみて下さい。きつと新しい自分を生み出すことができます。……

では、実態はどうなのか、その特質や、注意事項をみてみましょう。

＜清涼飲料水＞

代表格は炭酸飲料（コーラなど）です。問題は砂糖の量。種類やメーカーによっても異なるが、10〜15%は入っている。かに200mlの缶飲料一本を飲むと、20〜30gの糖分を摂取することになる。

一日一人が、摂取する砂糖の量は、50〜60gといわれているから、ほぼ半分を摂取していることになる。これでは、カロリーのとりすぎとなる。

果汁飲料。果汁というと、ビタミンCの補給を期待する人も多いが天然のくだものには及ばない。なぜかという、果汁飲

料の場合、加熱殺菌を行うのでビタミンCが減ってしまう。生

＜コーヒー＞

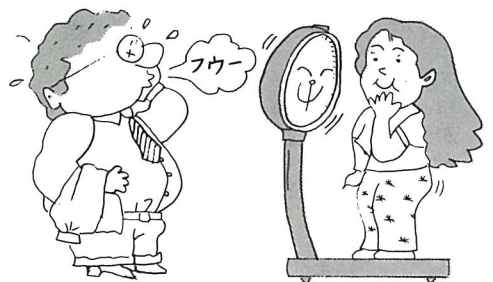
自動販売機で売っている缶入りのミルクコーヒーは、食品成分表によれば、水分88.6%、糖分10%、タンパク0.8%、リン、カルシウム、カリウムなどが少々、要するに、砂糖水と同じといえる。コーヒーもミルクもほんの少ししかはいっていない。

＜スポーツ飲料＞

最近登場して、大モテの飲み物である。スポーツドリンクの主成分は、水、糖質、ナトリウムなどの電解質、ビタミン類などである。しかし、持久力をつけて記録を伸ばすような効果があるかといえ、非観的にならざるをえない。

以上どの嗜好飲料についても嗜好品として以上の期待は禁物。飲み過ぎ、とくに糖分の取り過ぎには、注意が必要です。

特に、子供たちには、自動販売機の普及で、手取り早く手に入るだけに、お金だけを与えて好きなものを、自由に買わせてはいけません。間食、飲み物は三度の食事で賄い切れなかった分を補う必需品です。それだけに、三食とのバランス、与える時間を、親がよく気をつけてやらなければなりません。



暑い季節が去り、おいしいものもたくさん出てくる食欲の秋、でもおいしさにまかせて、おなか一杯食べる前にちょっとご注意。

スリムな体は、美容上からだけでなく健康上も大切なのです。

ハタチ前後の女性は少し太目が自然の姿

ほとんどの女性は、自分が太り気味であると思っているという調査がありました。特に若い女性のほっそり願望は一段と強いようです。しかし皮肉なことに、この時期の女性の体は、生理的に太るようになっていくのです。ちょうど思春期が過ぎて、肉体が妊娠のための準備を整えた二十歳頃を中心とする数年がそれにあたります。

やがてくる妊娠の負担に備えて、貯蔵脂肪が蓄えられるのは、自然の摂理なのです。だから、若い女性はちよつと太目こそ健康のしるし。丈夫な赤ちゃんを生むための準備完了といったところでしょう。

野菜サラダは美容にいいからと、若い女性の中には、肉類をとらずにこればかり食べて食事の代りにする人もいます。

しかし、たんぱく質が不足すると貧血気味になり、ビタミンB₁の働きも悪くなつて、気持ちがいらいらします。やはりバランスのいい食事を適量にとらなると、ほんとうの健康美は生まれません。

四〇歳を過ぎて太るのは特によくありません。心臓病や脳卒中、糖尿病におかされることも多く、太りすぎの老人の死亡率は正常な体重の人のほぼ二倍にものぼっています。

あぶないよ

歩きながらの

ふざけっこ

交通安全協会光支部