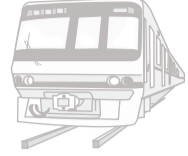






# 本局 (4月1日採用)



### 四方 真夏

- ・いつも笑顔です。体が丈夫なところが自慢です。
- ・趣味を探しています。
- ・一日でも早くお役に立てるよう一生懸命頑張ります。



### 村田 元輝

- ・明るく、真面目な性格です。何事にも前向きに取り組みます。
- ・サッカーやフットサルをする事や、まちを散策する事が好きです。
- ・失敗を恐れず、明るく元気に頑張ります。よろしくお願い致します。



### 小寺 拓也

- ・明るく真面目な性格です。地下鉄の日が結婚記念日です。交通局にご縁を感じています。
- ・旅行に行くことや甘いものを食べることです。
- ・民間での経験をいかし、役に立てるように頑張ります。



### 鈴木 皓大

- ・真面目な性格で、コツコツ取り組める性格です。
- ・テニスをする事や筋トレをすること。その他に野球観戦が好きです。
- ・何事にも一生懸命取り組みます。



### 幸田 和子

- ・何でも真面目に取り組みます。
- ・漫画を読んだり、映画を観るのが好きです。その他に食べることも大好きです。
- ・一生懸命頑張ります。



### 吉村 亮

- ・真面目で素直な性格です。
- ・テニスやバドミントンをすることなど体を動かすことが好きです。
- ・初心を忘れず、日々真剣に頑張ります。



### 大倉 潤

- ・明るく元気な性格です。すぐに行動ができます。
- ・勉強や読書をする事。体を動かすことやドライブにも行きます。その他に音楽鑑賞も好きです。
- ・誰にでも支援ができる職員になりたいです。



### 大角 拓也

- ・真面目な性格です。前向きに業務に取り組みます。
- ・水泳をする事や読書をする事が好きです。
- ・市民の方々のお役に立てるよう、一生懸命がんばります。



### 山下 剛史

- ・真面目な性格です。
- ・映画鑑賞や旅行に行くことが好きです。その他にゴルフやスキューバダイビング、登山もします。
- ・京都をより良い街、観光都市にするために、頑張りたいと思います。



### 志賀 誠一郎

- ・真面目で楽観的な性格です。
- ・バイクに乗ることが好きです。
- ・一日でも早く市民の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

基礎代謝量を高め、生活習慣病を防ぐためにも、一週間に二回程度、筋力トレーニングを行ってみましょう！

年齢とともに体の基礎代謝量が落ちていきます。特に問題になるのが、基礎代謝量が落ち脂肪を分解する力が衰えていくと、その脂肪が内臓にたまっていくことです。中年太りでお腹が出てくると、内臓の脂肪の量も増加している恐れがあります。

このような内臓脂肪が、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病のもとになることも知られています。基礎代謝量の減少を防ぐことは、健康を守るために必要なことです。その対策として一番いいのが、運動をして筋肉量を増やしていくやり方です。

体の中で最も大きいエネルギー消費を行う場所は心臓と筋肉です。中でも筋肉は体の中で占める面積が大きい分、消費するエネルギーも最大です。逆にいうと、筋肉の少ない人はエネルギーを燃やす場所が限られているので、燃え残ったエネルギーが脂肪として体内に蓄積されやすいということです。

脂肪と筋肉を置き換えて、太りにくい体質をつくるには、筋力トレーニングが一番良い方法です。運動には筋力を鍛える運動(無酸素運動)とウォーキングやジョギングなどのような心臓や肺の機能を高める運動(有酸素運動)の二つがあります。運動によって主にエネルギーを消費する場所は筋肉です。筋肉はグリコーゲンや脂肪を分解することで活動しています。したがってエネルギー源となる脂肪がたくさんあっても、それを消費する場所が少ないと運動効果は半減します。そのためウォーキングなどの有酸素運動をする場合でも、ある程度鍛えておいたほうが有利だということです。

筋肉を鍛えるための筋力トレーニングは三日に一回の割合で行ってください。筋肉はトレーニングをした後、休息時に作られます。そして筋肉の回復時間は四十八時間〜七十二時間なので、連続して行うより休息をとる方が効果的得やすくなります。また体の中で筋肉量が大きい背中や腿(もも)を中心に行うとよいでしょう。例えば背筋やスクワットなど。ダンベルやペットボトルを持って負荷をかけて下さい。

一般に筋力トレーニングで筋肉を強める場合、ある程度の負荷が必要です。具体的には最大挙上重量の50%以上の負荷が必要です。最大挙上重量とは、その人がなんとか一回だけ持ち上げられる重さのことです。人それぞれでその重さは変わります。最大挙上重量の50%の負荷というのは、その人がぎりぎり反復して(一〇回程度)持ち上げられる重さと考えて下さい。これより低い負荷、つまり連続で二〇回も三〇回も持ち上げられる負荷では筋力効果はあまり望めません。

基礎代謝量を高め、生活習慣病を防ぐためにも、一週間に二回程度、筋力トレーニングを行ってみましょう！

年齢とともに体の基礎代謝量が落ちていきます。特に問題になるのが、基礎代謝量が落ち脂肪を分解する力が衰えていくと、その脂肪が内臓にたまっていくことです。中年太りでお腹が出てくると、内臓の脂肪の量も増加している恐れがあります。

このような内臓脂肪が、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病のもとになることも知られています。基礎代謝量の減少を防ぐことは、健康を守るために必要なことです。その対策として一番いいのが、運動をして筋肉量を増やしていくやり方です。

体の中で最も大きいエネルギー消費を行う場所は心臓と筋肉です。中でも筋肉は体の中で占める面積が大きい分、消費するエネルギーも最大です。逆にいうと、筋肉の少ない人はエネルギーを燃やす場所が限られているので、燃え残ったエネルギーが脂肪として体内に蓄積されやすいということです。

脂肪と筋肉を置き換えて、太りにくい体質をつくるには、筋力トレーニングが一番良い方法です。運動には筋力を鍛える運動(無酸素運動)とウォーキングやジョギングなどのような心臓や肺の機能を高める運動(有酸素運動)の二つがあります。運動によって主にエネルギーを消費する場所は筋肉です。筋肉はグリコーゲンや脂肪を分解することで活動しています。したがってエネルギー源となる脂肪がたくさんあっても、それを消費する場所が少ないと運動効果は半減します。そのためウォーキングなどの有酸素運動をする場合でも、ある程度鍛えておいたほうが有利だということです。

筋肉を鍛えるための筋力トレーニングは三日に一回の割合で行ってください。筋肉はトレーニングをした後、休息時に作られます。そして筋肉の回復時間は四十八時間〜七十二時間なので、連続して行うより休息をとる方が効果的得やすくなります。また体の中で筋肉量が大きい背中や腿(もも)を中心に行うとよいでしょう。例えば背筋やスクワットなど。ダンベルやペットボトルを持って負荷をかけて下さい。

一般に筋力トレーニングで筋肉を強める場合、ある程度の負荷が必要です。具体的には最大挙上重量の50%以上の負荷が必要です。最大挙上重量とは、その人がなんとか一回だけ持ち上げられる重さのことです。人それぞれでその重さは変わります。最大挙上重量の50%の負荷というのは、その人がぎりぎり反復して(一〇回程度)持ち上げられる重さと考えて下さい。これより低い負荷、つまり連続で二〇回も三〇回も持ち上げられる負荷では筋力効果はあまり望めません。



## 都専ちゃんのひとり言

### 筋肉を鍛えて基礎代謝量を高める

年齢とともに体の基礎代謝量が落ちていきます。特に問題になるのが、基礎代謝量が落ち脂肪を分解する力が衰えていくと、その脂肪が内臓にたまっていくことです。中年太りでお腹が出てくると、内臓の脂肪の量も増加している恐れがあります。

このような内臓脂肪が、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病のもとになることも知られています。基礎代謝量の減少を防ぐことは、健康を守るために必要なことです。その対策として一番いいのが、運動をして筋肉量を増やしていくやり方です。

体の中で最も大きいエネルギー消費を行う場所は心臓と筋肉です。中でも筋肉は体の中で占める面積が大きい分、消費するエネルギーも最大です。逆にいうと、筋肉の少ない人はエネルギーを燃やす場所が限られているので、燃え残ったエネルギーが脂肪として体内に蓄積されやすいということです。

脂肪と筋肉を置き換えて、太りにくい体質をつくるには、筋力トレーニングが一番良い方法です。運動には筋力を鍛える運動(無酸素運動)とウォーキングやジョギングなどのような心臓や肺の機能を高める運動(有酸素運動)の二つがあります。運動によって主にエネルギーを消費する場所は筋肉です。筋肉はグリコーゲンや脂肪を分解することで活動しています。したがってエネルギー源となる脂肪がたくさんあっても、それを消費する場所が少ないと運動効果は半減します。そのためウォーキングなどの有酸素運動をする場合でも、ある程度鍛えておいたほうが有利だということです。

筋肉を鍛えるための筋力トレーニングは三日に一回の割合で行ってください。筋肉はトレーニングをした後、休息時に作られます。そして筋肉の回復時間は四十八時間〜七十二時間なので、連続して行うより休息をとる方が効果的得やすくなります。また体の中で筋肉量が大きい背中や腿(もも)を中心に行うとよいでしょう。例えば背筋やスクワットなど。ダンベルやペットボトルを持って負荷をかけて下さい。

一般に筋力トレーニングで筋肉を強める場合、ある程度の負荷が必要です。具体的には最大挙上重量の50%以上の負荷が必要です。最大挙上重量とは、その人がなんとか一回だけ持ち上げられる重さのことです。人それぞれでその重さは変わります。最大挙上重量の50%の負荷というのは、その人がぎりぎり反復して(一〇回程度)持ち上げられる重さと考えて下さい。これより低い負荷、つまり連続で二〇回も三〇回も持ち上げられる負荷では筋力効果はあまり望めません。



## Part2 都専ちゃんのひとり言

### メイタガレイ

メイタガレイは近畿、四国、瀬戸内海、九州北部などで盛んに食べられているカレイで大阪でもなじみ深いものです。北海道南部以南の日本沿岸各地から東シナ海北部で暮らしています。産卵期は秋から始まり冬に最盛期をむかえます。大分、淡路、三重、鳥根などから主に入荷してきます。

年明け後は産卵のあとで痩せているものが多いのですが、春になると太って身が厚くなりこれから旬です。四月ごろにメイタガレイのお腹を注意してみていると灰色がかっているものがあります。これは虫餌を盛んに食べている証拠で、肥えてうま味がどんどん増していくのです。

名前の由来は眼の間に棘(とげ)があり、これに触ると痛いことから「眼痛」転じてメイタガレイになったといわれています。和歌山に行くとき目が飛び出しているメダカと呼びます。また山陰地方ではマツバガレイとも呼びますが、これは背びれの付け根に松脂(マツヤニ)に似た独特の臭いがあるからです。

瀬戸内海でイカナゴ漁やのり養殖が終わると底引き網漁がさかんになりメイタガレイの水揚げも上向きです。また刺し網や最近は見かけなくなりましたが突き漁でとったものも入荷していました。活物を好む大阪では最近泳がせた状態で入荷しているものが増えてきました。

大阪ではカレイの煮つけが好まれます。お酒もたっぷり入れ、しょう油、砂糖を煮立たせてから水洗いしたメイタガレイを入れサツと煮つけます。皮が縮れるのは鮮度がよい証拠です。白髪ねぎを散らして食べます。

から揚げも好まれています。小振りのメイタガレイを水洗いし観音開きにして水分をよくふき取り、片栗粉をまぶして二度揚げにします。骨の部分もじっくり揚げることでパリパリに仕上がります。ポン酢ともみじおろしで食べます。五枚におろした身はオーリーブオイルとバターでムニエルにしてもよいでしょう。活(い)けのメイタガレイが手に入れば薄造りにしても良いですし、暑い時期には洗いにしても良いでしょう。この春には地場のメイタガレイを食べて、地魚の魅力を再発見してほしいものです。

基礎代謝量を高め、生活習慣病を防ぐためにも、一週間に二回程度、筋力トレーニングを行ってみましょう！

年齢とともに体の基礎代謝量が落ちていきます。特に問題になるのが、基礎代謝量が落ち脂肪を分解する力が衰えていくと、その脂肪が内臓にたまっていくことです。中年太りでお腹が出てくると、内臓の脂肪の量も増加している恐れがあります。

このような内臓脂肪が、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病のもとになることも知られています。基礎代謝量の減少を防ぐことは、健康を守るために必要なことです。その対策として一番いいのが、運動をして筋肉量を増やしていくやり方です。

体の中で最も大きいエネルギー消費を行う場所は心臓と筋肉です。中でも筋肉は体の中で占める面積が大きい分、消費するエネルギーも最大です。逆にいうと、筋肉の少ない人はエネルギーを燃やす場所が限られているので、燃え残ったエネルギーが脂肪として体内に蓄積されやすいということです。

脂肪と筋肉を置き換えて、太りにくい体質をつくるには、筋力トレーニングが一番良い方法です。運動には筋力を鍛える運動(無酸素運動)とウォーキングやジョギングなどのような心臓や肺の機能を高める運動(有酸素運動)の二つがあります。運動によって主にエネルギーを消費する場所は筋肉です。筋肉はグリコーゲンや脂肪を分解することで活動しています。したがってエネルギー源となる脂肪がたくさんあっても、それを消費する場所が少ないと運動効果は半減します。そのためウォーキングなどの有酸素運動をする場合でも、ある程度鍛えておいたほうが有利だということです。

筋肉を鍛えるための筋力トレーニングは三日に一回の割合で行ってください。筋肉はトレーニングをした後、休息時に作られます。そして筋肉の回復時間は四十八時間〜七十二時間なので、連続して行うより休息をとる方が効果的得やすくなります。また体の中で筋肉量が大きい背中や腿(もも)を中心に行うとよいでしょう。例えば背筋やスクワットなど。ダンベルやペットボトルを持って負荷をかけて下さい。

一般に筋力トレーニングで筋肉を強める場合、ある程度の負荷が必要です。具体的には最大挙上重量の50%以上の負荷が必要です。最大挙上重量とは、その人がなんとか一回だけ持ち上げられる重さのことです。人それぞれでその重さは変わります。最大挙上重量の50%の負荷というのは、その人がぎりぎり反復して(一〇回程度)持ち上げられる重さと考えて下さい。これより低い負荷、つまり連続で二〇回も三〇回も持ち上げられる負荷では筋力効果はあまり望めません。

\*春に旬を迎えるメイタガレイ。煮つけやから揚げで食べよう