



こんにちは
保健師です

保健センター

82-5726

『あなたの食生活は大丈夫?』

わたしたちの体は食べた食物から成り立っています。しかし、最近では社会環境やライフスタイルの変化に伴って、バランスが乱れ、肥満を招き、さまざまな病気を引き起こしています。今回は、自分の家族の食生活を振り返ってみましょう。



ここで! 保健師から問題

Q1 朝食を食べない人は男性では
① 2人
② 4人
③ 10人
に1人の割合。
Q2 全エネルギーに占める主食(糖質)から得るエネルギーの割合は
① 40%
② 50%
③ 60%
が理想的。

健康づくりは食生活から

がん・脳卒中・生活習慣病が増加していることは、皆さんご承知のとおりだと思います。これらの病気の発症には、若い頃からの食習慣が大きく関わっています。食習慣で気になるのは、朝食を抜く人が増えてきたことです。男女とも20歳代が多く、男性は4人に1人、女性は8人に1人が朝食を食べないとのこと。皆さんはしっかりと朝ご飯を食べていますか? 働き盛りの大人だけでなく、保育園児などの小さい子どもも、欠食するのが目立つようになりまして。また、子どもが1人で食事をする孤食も目

立ってきています。孤食は食欲もわかず、栄養も偏りがちで、何よりも食事をする楽しさを実感することができないのではないのでしょうか?

食は人をつくります

日本食は理想的な健康食と言われていますが、その理由は「主食・主菜・副菜」が糖質(60%)・たんぱく質(15%)・脂肪(25%)という比率で構成されているからです。主食としてごはんがありますが、しっかりと食べないと他のたんぱく質や脂質が増え、生活習慣病になりやすい食生活になってしまいます。バランスよく栄養をとるために、次の6つの食品群から



食材を組み合わせて調理しましょう。【図1】
三つ子の魂 百まで...
長年続けてきた生活はなかなか変えられないものです。小さい頃から欠食・おかずしか食べない偏食・ぼつんと1人で食事したり...これでは1日の生活リズムは乱れ、栄養は偏り、食事を楽しいと感じることもなく、心身ともに悪影響を与えてしまいます。このまま大人になると、食に無頓着になり生活習慣病を引き起こしやすくなります。自分の体のため、子どもや孫の将来のため、「食」を見直

してみませんか? 9月18日を皮切りに健康づくりのお手伝いにと、ヘルス教室を毎月1回開催します。午前は体(健康)についての学習と調理実習、午後は有酸素運動も含めた体操を行います。料理の腕を上げるのも、運動で汗をかきストレス発散するもよし、病気についての学習を深めるもよし、皆さんお誘いあわせの上、参加をお待ちしております。参加申し込みは、岩室村保健センターまで。

Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま〜す。(7月25日健診より)

後藤 雅結ちゃん(橋本)
後藤 彩斗くん(橋本)
三浦 優衣斗くん(和納11区)
三浦 悠貴ちゃん(橋本)
小池 真奈ちゃん(和納6区)
渡辺 智紀くん(和納3区)

けんこつ体操

イスに座ってできるよ!

1.2.3

9月からけんこつ体操教室を開催します

期	開催日	時間	会場
前期	9月 12日(金)、19日(金)、26日(金)	午後1時30分から3時30分	農村環境改善センター
	10月 3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)		
	11月 7日(金)、14日(金)		
後期	12月 5日(金)、12日(金)、19日(金)	午後1時30分から3時30分	農村環境改善センター
	平成16年 1月 9日(金)、16日(金)、23日(金)		
	2月 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)		
3月 5日(金)、12日(金)、19日(金)			

●申込締切【前期】9月11日(木)まで【後期】平成16年1月5日(月)まで

●当日準備持参する物
タオル1枚、お茶等の飲料水、内履き運動靴、軽い運動のできる服装

体動かすとあつたまるし 体軽くなるし スッキリするし 気持ちいいわ!

五十歳で手が拳がらん かったけど 体操で拳がよくなった!

体動かした人の声

体操ができたけれどタオルを 使って簡単にできるわ!

体動かしたあとは 立つとき腰の痛みが 楽になるわ!

ヘルス教室参加者募集

太るもやせるも食べ方と運動次第!!

日	時	内 容	会 場
1	9月18日(木) 1日コース	午前10時~「自分の食生活から血液の状態を考えよう」 あなたの血液はドロドロ?サラサラ? 高脂血症(パート1) 午後1時30分~「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロピクスとけんこつ体操(パート1)	公民館 調理室 公民館 講堂
2	10月23日(木) 1日コース	午前10時~「自分の摂取カロリーを見直してみよう」 1600kcalで美食を楽しむその1 栄養バランスを考えよう 午後1時30分~「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロピクスとけんこつ体操(パート2)	公民館 調理室 村民体育館
3	11月20日(木) 1日コース	午前10時~「バスタマト・豆を使った料理にチャレンジ」 家庭でできるカジュアルイタリアン 午後1時30分~「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロピクスとけんこつ体操(パート3)	公民館 調理室 保健センター
4	12月18日(木) 1日コース	午前10時~「家庭で楽しむ低カロリーメニュー!!」 1600kcalで美食を楽しむその2 低カロリーの洋風ちらし 午後1時30分~「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロピクスとけんこつ体操(パート4)	公民館 調理室 保健センター
5	1月29日(木) 1日コース	午前10時~「高脂血症についてより深く考えよう」 エネルギーコントロールと食物繊維のとり方 高脂血症(パート2) 午後1時30分~「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロピクスとけんこつ体操(パート5)	公民館 調理室 公民館 講堂
6	2月19日(木) 1日コース	午前10時~「春の行事に向けておしゃれなヘルシーランチはいかが?」 春を呼ぶ おしゃれなランチ 午後1時30分~「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロピクスとけんこつ体操(パート6)	公民館 調理室 公民館 講堂

〈お問い合わせ・申込み〉 岩室村保健センター ☎82-5726