

いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

鍋料理・汁物で 簡単 バランス食



Point ①：一つの鍋でいろいろな食品を摂取

健康のためにいろいろな食品を食べなければとわかっていても、毎日となるとちょっと面倒ですね。寒い季節に生の野菜サラダは体が冷えるし、たくさんは食べられません。ところが、鍋や汁物にすると、加熱することでカサが減るのでたっぷり食べられ、カラダも温まります。暖かい野菜料理で腸活にもなります。

Point ②：具材は2群・3群を中心に組み合わせる

鍋や汁料理に入れる具材は、2群・3群の食材を中心に組み合わせることでより栄養バランスがよくなります。

群	特徴	食材(食品)名
1群		▶卵・牛乳
2群	タンパク質を含み筋肉や血液を作るのに必要な食品群	▶肉類 (豚、鶏、牛肉、肉だんごなど) ▶魚介類 (鮭、たら、サバ缶など) ▶大豆製品 (豆腐、焼き豆腐、揚げ豆腐など)
3群	ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み体の動きを円滑にする食品群	▶緑黄色野菜 (水菜、小松菜、春菊、にんじんなど) ▶淡色野菜 (白菜、大根、キャベツ、ねぎなど) ▶芋類 (じゃが芋、里芋、長芋、さつま芋など) ▶きのこ・海藻
4群	活力や体温となるエネルギーになる食品群	▶ご飯、玄米、うどん、ラーメン、おもちなど

Point ③：酒粕、みそなど発酵食品を利用

酒粕、みそ、しょうゆ、キムチ、酢など発酵食品を利用すると腸内細菌もバランスアップ!! 消化吸収の強い味方です。

Point ④：鍋の汁は飲み干さないで!

めんつゆ、使いきりの液体、固形鍋の素など使い簡単に味付けできますが、汁まで飲み干すと塩分の摂り過ぎに繋がりますのでご注意ください。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621

みなみうす塩プロジェクト 第四弾



朝ご飯は毎日決まったものを食べる方が多いようですが、その中でも高塩分が隠れているかも。増えがちな塩分をチェックしてみましょう。

今回は、ごはんとの食べ合わせについての減塩ポイントを紹介します。

ごはん1杯の塩分量は0gですが、みそ汁や焼き魚など濃い味の料理と合わせることが多く、塩分が増えがちです。



Point ①みそ汁は汁の量を少なく具たくさんに具たくさんにすると塩分控えめで栄養バランスもアップ!

Point ②醤油の代わりにめんつゆを使い塩分カット
めんつゆを濃口醤油の代わりに使うことで、塩分量を50%以上カットできます。

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 77-1171

日程	イベント名	時間	会場
2月 1日	水	総合相談(腸のお話)	10:00~12:00 山河内公民館
	木	リハビリ体操	13:00~15:00 由岐公民館
2月 2日	木	脳若返り教室	14:00~15:00 デイサービスセンター電宮
	月	太極拳	9:00~ 由岐公民館
2月 6日	月	いきいき体操	13:00~15:00 由岐公民館
	火	ストレッチ教室	10:30~11:30 日和佐公民館
2月 7日	火	手芸講座	13:30~15:30 木岐公民館
	火	ノルディック・ウォーク	14:00~16:00 日和佐公民館
2月 8日	水	総合相談(交通安全)	13:30~15:30 赤松集会所
2月 9日	木	ノルディック・ウォーク	9:30~11:30 由岐公民館
	木	いきいき体操	13:00~15:00 日和佐公民館
2月 10日	金	太極拳	9:00~ 日和佐公民館
	金	手芸講座	13:30~15:30 日和佐公民館
2月 13日	月	総合相談(栄養のお話)	13:30~15:30 阿部公民館
	月	生き方と逝き方の未来設計塾	14:00~16:00 日和佐公民館
2月 14日	火	ストレッチ教室	10:30~11:30 日和佐公民館
2月 16日	木	リハビリ体操	13:00~15:00 日和佐公民館
2月 17日	金	太極拳	9:00~ 日和佐公民館
	金	総合相談(詐欺のお話)	13:30~15:30 木岐公民館
2月 20日	月	太極拳	9:00~ 由岐公民館
2月 21日	火	ストレッチ教室	10:30~11:30 日和佐公民館
	火	総合相談(体操)	13:30~15:30 志和岐公民館
2月 28日	火	ストレッチ教室	10:30~11:30 日和佐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621

日程	イベント名	時間	会場
1月 18日	水	女性のがん検診(乳がん)	9:00~12:00 日和佐公民館
	水	女性のがん検診(子宮頸がん)	10:00~11:00 日和佐公民館
	水	健診結果説明会	9:30~10:00 美波町医療保健センター
1月 26日	木	女性のがん検診(乳がん)	9:00~12:00 由岐公民館
	木	女性のがん検診(子宮頸がん)	10:00~11:00 由岐公民館
1月 27日	金	乳児・1歳6か月児・3歳児健診	個別にお知らせします 日和佐公民館
2月 8日	水	けんこう運動教室	13:30~14:30 日和佐公民館
	月	こころの相談	時間帯予約 隣保館
2月 14日	火	女性と子どものケアルーム	10:00~11:30 児童館
	火	女性と子どものケアルーム	13:00~14:00 美波町医療保健センター
2月 15日	水	健診結果説明会	9:30~10:00 美波町医療保健センター
2月 22日	水	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします 日和佐公民館

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

おうち de 健康体操!!

日々の健康づくりのため、健康増進課保健師がオススメする自宅で簡単にできる「おうち de 健康体操」の一部をご紹介します。



おうち de 健康体操
動画はこちら→



今回の体操：「自宅で体脂肪燃焼」

脂肪燃焼はハードな体操かと思いきや簡単にできる運動を紹介します。

- 1) その場で足踏み：8つ数える×2回
- 2) 足踏みしながら右足を前に出します。つま先を上に向けて床にかかとをタッチ。足を戻し、左足も同様にかかとをタッチ。この動きを左右8回繰り返します。

