

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

6月は食育月間です！

健康への第一歩は 食事から

毎日何気なく摂っている食事がある。あなたの体を作っています。今は豊かになって食べ物の種類も昔に比べて増えています。多くの食べ物の中から体にいいものを選び、正しい食生活を送るためには食の知識が重要となっています。自分の食事について一度考えてみるきっかけにしてみましよう。

■なぜ今、食育？

私達にとって毎日欠かせない「食」をめぐって、様々な問題が浮かび上がっています。

- ①「食」を大切にしている心「もったいない」の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満やメタボリックシンドローム、生活習慣病の増加
- ④過度のやせ志向
- ⑤「食」の安全性の問題
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統ある食文化の喪失

また、家族のあり方も多様化する中で、食に対する考え方も一様ではありません。しかし食を「健康で心豊かに生きる基本」として捉え、今こそ幅広い視点で食を見直し、大人も子供も古くから伝わる食文化を受け継ぎ、また新しい食のあり方を作りだしていくことが重要ではないでしょうか。

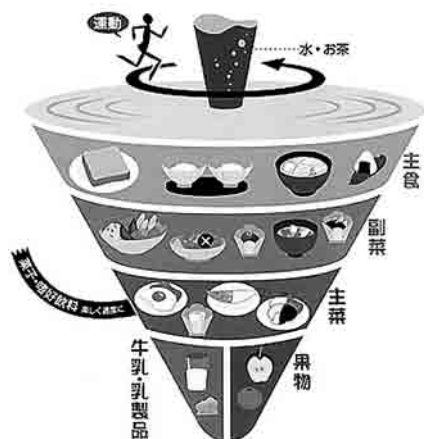
■健康を保つための食事

病気を予防したり、健康を保つためには、バランスの良い食事を摂ることがなによりも大切です。下のイラストは一日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいかの目安をコマで示した「食事バランスガイド」で、自分に合った量とバランスが一目でわかります。料理を主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つに分け、それぞれ何皿ずつ食べると良いかが示されています。食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っているでしょうか。

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400kcal ~2,000kcal	4~5コ	5~6コ	3~4コ	2コ (子どもは2~3コ)	2コ
70歳以上 身体活動量 ふつう以上						
10~11歳	2,200kcal ±200kcal	5~7コ	5~6コ	3~5コ	2コ (子どもは2~3コ)	2コ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8コ	6~7コ	4~6コ	2~3コ (子どもは2~4コ)	2~3コ
女性						
6~11歳 70歳以上						
12~17歳 18~69歳						

■食への関心を高めよう

食育とは健康な食事を目指すことだけではありません。例えば食に関する知識を身に付けることは食べ物や生産者に対する感謝の気持ちを持つようになるなど人間性を育むことにもつながります。皆さんも今月の食育月間を契機とし、食への関心を高め、心もからだも健康で質の高い生活を目指しましょう。



料理例	分量
▶ 主食 (ごはん、パン、麺) 1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、おむすび1杯、カレーライス	
▶ 副菜 (野菜、海藻類) 1つ分 = 野菜サラダ、おろしごぼうめし、たくあん、ほうろく、お漬物、ひじきの煮物、煮豆、きんぴら 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮つけ、お漬物	
▶ 主菜 (肉、魚、卵) 1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、煮たての鶏肉、おでん 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ	
▶ 牛乳・乳製品 1つ分 = チーズ100g、牛乳コンgee、ヨーグルト1パック、牛乳風1本分 2つ分 =	
▶ 果物 1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	

6月

健康相談・リハビリ 教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

17日(火) 10:00~11:00 せとうち交流館

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

5日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

10日(火) 10:00~11:30 狩尾集会所

11日(水) 10:00~11:30 佐島開発センター

12日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

13日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

上島はつらつ教室 (★5P)

5日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

12日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

19日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

26日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

16日(月) 13:30~14:30 緑ヶ丘集会所

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

18日(水) 10:00~12:30 生名公民館

19日(木) 10:00~12:30 生名保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

2日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

9日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

16日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

23日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

30日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

2日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

いきいき体操 (★5P)

9日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

23日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

総合検診(特定健診:★20P 各種検診:★5P)

4日(水) 8:00~14:00 生名小学校体育館

5日(木) 8:00~14:00 生名保健センター

6日(金) 8:00~10:30 生名保健センター

保健センター開放日(乳幼児対象)

11日(水) 9:00~12:00 生名保健センター

27日(金) 9:00~12:00 生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談 (★5P)

26日(木) 10:00~11:00 コミュニティセンター

乳幼児相談 (★5P)

24日(火) 10:00~12:00 岩城保健センター

保健センター開放日(乳幼児対象)

19日(木) 9:00~12:00 岩城保健センター

にこにこ広場 (★5P)

17日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

食中毒予防教室 (★10P)

5日(木) 14:00~15:00 岩城保健センター

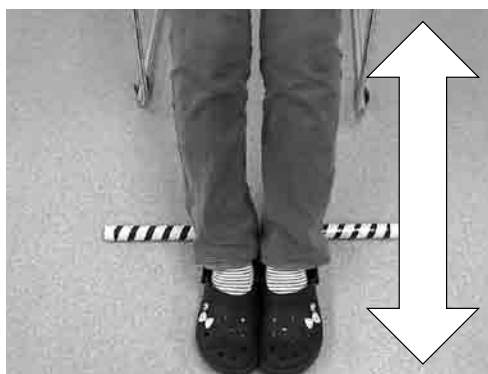
元気アップ体操 シマテレ 10時、14時、18時放映中

梅雨の時期がやってきました。雨の日は、外出するのが億劫になり、なんとなく家で過ごされる方も多いのではないのでしょうか？

そんな時期こそ、意識的に外出したり室内でも体を動かしたりして運動不足解消とリフレッシュを図りましょう！

今回の棒またぎは、家で手軽に行えますが、続けると、脚力UPにつながります！テレビを見ながらでも行えますので、ぜひ毎日の習慣にしていかがでしょうか？

①「棒縦またぎ」 足を揃えて、棒を前後にまたぐ



②「棒横またぎ」 足を揃えて、棒を横にまたぐ



〈棒は、新聞紙で作れます！〉

新聞紙(一日分)を縦側(長い方)でくるくる巻けば完成！ビニールテープを巻くと丈夫にできますよ。

★ポイント★

※背もたれにもたれないで。両足同時でなくても、片足ずつ歩くようにしても良いですよ。

3~10回を1セットとして1日 1~2セット

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

10日(火) 13:30~16:00 保健福祉センター

11日(水) 10:00~14:00 高井神公民館

歯科検診・相談 (★10P)

3日(火) 13:15~17:00 保健福祉センター

4日(水) 9:30~12:00 保健福祉センター