



健康だより

しっかり食べて健康づくり

「栄養」足りていますか？

長引くコロナ禍で、運動不足や栄養不足になっていませんか？

「低栄養」は、体に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態です。低栄養になると、筋肉量や骨量が減少したり、免疫力や体力の低下、気力や認知機能の低下などの弊害が現れます。特に高齢者では、栄養不足から感染症にかかりやすくなったり寝たきりや認知症などになる危険が潜んでいます。

「かくれ低栄養」に注意

ところで、ふくよかな体型の人は「栄養状態が良い」と思われがちですが、実は、太ついても低栄養の人はいます。栄養失調の人の半数は「肥満」という報告もあります。また低栄養は、心筋梗塞や狭心症、がんなどのリスクを高めることがわかっています。

見た目の体格が良くても、脂質や糖質、アルコールばかり摂って、必要な栄養が不足すれば、体は低栄養の状態になります。一方、体脂

肪が多くても、筋肉が少なく骨もスカスカな状態では、元気に動けなくなってしまうます。高齢者で「かくれ低栄養」の人は、ゆくゆくは食べる力が落ち、虚弱な状態に陥ってしまうこともあります。また、若い人でも、栄養の偏りや過度なダイエットなどで、低栄養状態になっていることがあります。体格にかかわらず、栄養の過不足なく三食きちんと食べることが基本ですね。

「10食品群」をそろえよう！

普段の食事では、いろいろな食品がまんべんなくとれているか、簡単にチェックする目安として「10食品群チェックシート」があります（下記参照）。「魚・肉」「油」「牛乳」「緑黄色野菜」「海藻」「大豆」「果物」の10種類の食品を毎日摂ることで、身体を作るのに大切なたんぱく質をはじめ、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維などを補給できます。10食品群がそろった食事は、感染症予防にも有効です。

※ごはん、パン、めん類などの「主食」は10食品群に入っていないま

んが、必要なのではなく「毎食必ず食べる」ことを前提としてチェックシートには記載されていません。

合言葉は「さあにぎやかにいただく！」

毎日の食事を「10食品群チェックシート」でチェックしてみましょう。

その日に食べた食品に○を記入します。○の数をその日の点数とし、10点満点中7点以上あれば合格で

す。一日では品数が少なくても、一週間くらいで平均して摂れていればOKです。ですが、毎日、朝食を抜いたり、缶コーヒーと菓子パンで済ませるなどしていると、一日に必要な食材や栄養が足りなくなってしまう。

この10食品群の頭文字をつなげると「さあにぎやかにいただく」。毎日、意識しながらしっかり食べて、病気を寄せつけない身体を作りましょう！

10 食品群チェックシート

		例	
さあにぎやかにいただく	魚	小魚・イカ・貝・ちくわ・かまぼこ	
	油	オリーブ油・ごま油・マヨネーズ・バター・マーガリン	
	肉	牛・豚・鶏・ハム・ソーセージ	
	牛乳	ヨーグルト・チーズ・スキムミルク	
	(緑黄色)野菜	人参・かぼちゃ・ほうれん草	
	海藻	わかめ・のり・こんぶ・ひじき・もずく・いぎす	
	いも	じゃがいも・さといも・さつまいも・ながいも	
	卵	鶏卵・うずら卵	
	大豆	豆乳・豆腐・納豆・油揚げ・高野豆腐	
	果物	みかん・りんご・バナナ	
○の合計			

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操 —すきま時間体操—

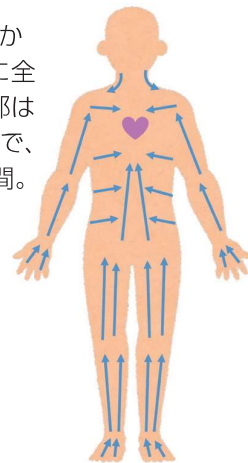
血管は体中の細胞に酸素や栄養分を運び、同時に老廃物を回収しています。そのうち99%は毛細血管です。血液の巡りは非常に重要なのですが、加齢やストレスで滞りやすくなります。すると、冷えやむくみだけでなく、各臓器の機能低下により、認知症や骨粗しょう症など様々な病気の要因となります。巡りを改善して、ぽかぽかポディーで冬を迎えましょう。

血流アップのポイント

- ①長時間同じ姿勢で過ごさない
- ②4つの「くび」(首、手首、足首、くびれ＝ウエスト)を冷やさない。
- ③「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を習慣的に動かす。

●セルフマッサージ

手足の先から心臓に向かって、血液を流すように全身をさする。特に関節部は丁寧に。気持ち良い強さで、入浴後などに毎日5分間。



●足裏刺激

ゴルフボールなどを踏み転がす。

●足首回し

●踏み台昇降

●その場スキップ 20～30回。

岩城地区

健康相談★

9日(木) 10:00～11:00 岩城総合支所2階
21日(火) 10:00～11:00 長江公民館

にこにこ広場★

14日(火) 14:00～16:00 岩城開発総合センター

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

キッズルーム開放日★

17日(金) 10:00～11:30 岩城保健センター

デイケア★

21日(火) 13:30～15:00 岩城保健センター

12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00～12:00 弓削保健センター

健康相談★

9日(木) 10:00～11:00 久司浦集会所

14日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

おたっしゃクラブ★

8日(水) 10:00～11:30 弓削開発総合センター

9日(木) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

9日(木) 10:00～11:30 久司浦集会所

22日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

17日(金) 10:00～11:30 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

健康相談★

23日(木) 10:00～11:00 生名総合支所

いきいき体操★

毎週月曜 9:30～11:00 生名保健センター

おたっしゃクラブ★

15日(水) 10:00～11:30 3分団集会所

16日(木) 10:00～11:30 西浦集会所

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

1日(水) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

20日(月) 13:30～15:30 魚島保健福祉センター