

けんこうガイド

生活習慣病を予防するために!! 野菜をたくさん食べるコツ

収

穫の秋を迎え、店頭にはとれたての食材が並んでいます。ふっくらした新米に、脂ののった魚、野菜、果物などおいしい食材が揃い、食事が楽しみという方も多いのではないのでしょうか。そんな食欲の秋でも積極的にとってもらいたいのが「野菜」です。気をつけて食べているつもりでも、野菜は不足しがちです。野菜は比較的低カロリーで、体の機能を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。野菜350gが1日分の適量で、120gを緑黄色野菜から、残りの230gを淡色野菜からとることが理想です。そこで今回は、野菜を上手にとるためのポイントをご紹介します。

②調理方法

生で食べるよりも、蒸したりゆでたりすることで野菜のかさが減り、一度に食べられる量が増えます。やわらかくなり、甘みも増すので食べやすくなります。

③旬の野菜をたっぷり

旬の野菜は栄養価が高く、素材のうまみや風味がしっかりとっているので、味付けは薄くてもおいしく食べられます。

④外食メニューの選び方

外食は一般的に野菜が不足しているものが多く、高カロリーで栄養素も偏りがちです。丼ものなどの単品メニューよりも定食メニューを選んだり、野菜料理を1皿追加して食べると、野菜の摂取量を増やすことができます。

①料理にひと工夫

野菜を肉で巻いたり、みじん切りにしてハンバーグやオムレツに入れることでヘルシーにボリュームアップできます。汁物に加入する場合は、汁に溶け出した栄養素も無駄なく食べることができるのでお勧めです。

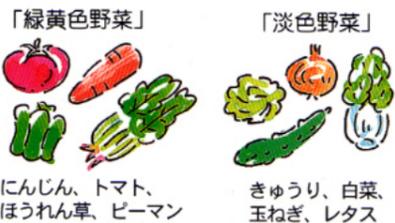
野菜は1日350gを目標に



野菜100gは、生だと両手に山盛り1杯、ゆでると片手に1杯ぐらい

野菜をたっぷり食べることで、低カロリーでも満足感のある食事を楽しむことができます。

いつもの食事に旬の秋野菜もたっぷり加え、健康的な食生活を送ってください。



「緑黄色野菜」
にんじん、トマト、ほうれん草、ピーマン

「淡色野菜」
きゅうり、白菜、玉ねぎ、レタス

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

腰痛にならないために

1 今日から始める腰痛予防

現 在日本国内には、腰痛のある人が約1200万人、10人に1人が腰痛を持っているといわれています。腰痛を引き起こす原因として、骨格のずれや歪み、肥大した内臓による腰椎の圧迫などがあげられます。特に中高年の方の腰痛は、ほとんどの場合、骨格がずれて歪んでしまったり、背骨の一部がつぶれてしまったりと何らかの変化が見られます。

しかし、このような変化が必ずしも腰痛の原因になるというわけではありません。骨や神経に明らかな原因がなくても腰痛を引き起こされることがあります。これは「腰痛症」と呼ばれ、悪い姿勢や筋力の低下・体重の増加・加齢による変化などが原因となって引き起こされます。

また、ストレスも腰痛を引き起こす原因となります。ストレスが溜まると、自律神経の働きが乱れることで、血液の流れが滞ったり、筋肉が強張ったりして腰痛を発症させます。

自宅でも職場でも簡単にできる腰痛予防体操

①腰と背中を伸ばす

イスに浅く腰掛けて股を開き、背筋を伸ばし、息を深く吸い込みます。息を吐きながらゆっくりと、頭が両足の間に入るぐらいに上半身を曲げ、3つ数えた後、ゆっくりと上半身を戻します。

②上半身前面と腰、背中を伸ばす体操

イスに深く腰掛け、背筋・両腕・肘を十分に伸ばします。息を吸いながら上半身をゆっくり後ろに反らせていきます。息を止めて3つ数えた後、息を吐きながら元の姿勢に戻します。

③腰と太ももの裏を伸ばす体操

イスに深く腰掛け、左ひざを両手で抱えて胸につけるくらいにまで引き上げます。3つ数えた後、ひざを下ろします。右足も同様に行います。



知っていますか？

地域包括支援センター

《地域包括支援センターの役割》

地域包括支援センターは、大きく4つの面から地域を支えます。

①総合相談支援

高齢者のみなさんにお困りのことがあれば、どのような相談にも応じます。ご本人からの相談はもちろん、ご家族や地域の方からの相談も受け付けています。

②権利の擁護、虐待の防止

将来的にお金や土地などの財産管理に不安のある方が利用できる「成年後見制度」の紹介や虐待の早期発見など、高齢者の権利を守る取り組みを行います。

③介護予防ケアマネジメント

介護予防サービスを利用するための計画を利用者と一緒に考えます。

④介護予防

高齢者のみなさんが、介護が必要な状態にならないよう運動教室などを通じて、介護予防に努めています。今年度は、「ノルディックウォーキング教室」や「お喜楽☆おたっしや塾（運動やヨガなど）」を開催しています。



●保健福祉課保健福祉グループ
☎ 47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣



●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎ 47・2113

健康カレンダー

11月	11月			10月			月日	健康
4日(金)	18日(金)	15日(火)	8日(火)	31日(月)	30日(日)	29日(土)	18日(火)	健康
13時30分～15時30分	13時受付 16時00分～16時30分	13時30分～15時	13時受付 13時00分～13時20分	10時30分～9時30分	8時30分～7時30分	6時30分～7時30分	16時受付 16時30分	時間
こころの健康相談	フッ素塗布	離乳食教室	B・C・G予防接種	症状検査	前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 エキソコックス	特定健診 胃腸・大腸がん 検診	二種混合予防接種	事業名
※要予約 (10月31日～切り)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	場所