

はじめよう！朝ごはん習慣
 【朝ごはんを食べて学力・体力・気力UP！】
 子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。
 「朝ごはん」もそのひとつ。脳のエネルギー源は、ご飯などの炭水化物が分解されてできるブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときには、脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。
 そのため、朝ごはんはブドウ糖をはじめと

めざせ！

N 新冠
K 健康
P プロジェクト

＜町管理栄養士がすすめる、お手軽朝ごはんレシピ＞

●ツナとオクラのスクランブルエッグ丼 材料（2人分）

- ・卵2個 ・ツナ缶（油漬け）小1個
- ・オクラ（小口切）2本 ・ごはん2膳
- ・しょうゆ大さじ1 ・のりやごま適量

作り方

- ①フライパンにツナの油を適量熱し、スクランブルエッグを作る。
 - ②軽く油をきったツナ、オクラ、しょうゆを混ぜ合わせておく。
 - ③ごはんを盛り、①②をのせ、のりやごまなどを散らせばできあがり。
- ※おみそ汁や果物などを添えると、栄養価がアップ！



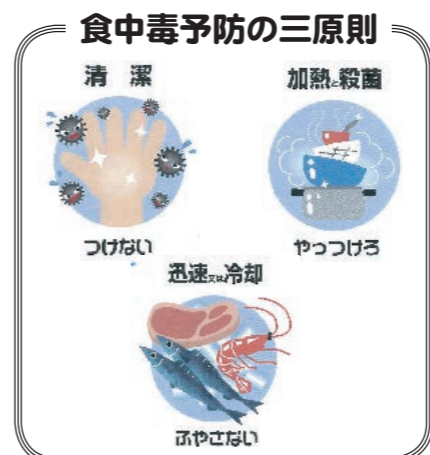
●問い合わせ先
 保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
 ☎0146・47・2113

【朝ごはんを食べて肥満予防】
 「肥満が気になるから」と、朝ごはんを抜いている人はいませんか？
 実は、朝ごはんを食べずに1日2回の食生活にすると、「栄養が足りない！」と感じた体は、脂肪をためようとして肝臓で中性脂肪やコレステロールを合成します。合成が進むと、体脂肪が蓄積されて肥満や脂質異常症の原因のひとつとなり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険性が高まってしまいます。
 規則正しく1日3食きちんと食べることが肥満予防の秘訣なのです。

安全な食生活のために
 ～食中毒予防～

だんだんと暖かくなり、食中毒が起こりやすい季節がやってきました。食中毒は1年を通して発生していますが、特に初夏から秋口にかけて多発しています。家庭で起こる食中毒では食品の室温での放置、手や調理器具の不衛生など、ちょっとした不注意や油断によるものが多くあります。
 今回は、食中毒予防の基本について確認し、安全な食事がとれるようにしていきます。

★食中毒予防の基本★
 ◇細菌をつけない
 手や調理器具はよく洗い、台所も衛生的な状態を保つようにしましょう。食材には細菌がついていることが多くあります。細菌を他の食品にうつさないために、包丁やまな板は食材ごとに使い分けるようにしましょう。
 ◇細菌を増やさない
 細菌を増やさないために、買い物後はすぐ帰り、食品を適切に保存する必要があります。
 料理は調理してから2時間以内には食べ、残ったものは素早く冷まして冷蔵庫などで保存しましょう。時間が経過したものは思い切って処分することも大切です。



◇細菌をやっつける
 75℃以上、1分間以上の加熱でほとんどの細菌をやっつけることができます。中までしっかりと火が通っていることを確認してから食べると安心です。生肉を扱うパーベキューでは調理時にも食べる時も特に気をつけましょう。
 ◇プラス健康管理
 食中毒が発生した時に、同じものを食べても全ての人が同じように食中毒を発症するわけではありません。発症はその人の抵抗力や健康状態にも関係しています。日ごろから規則正しい食事、十分な睡眠など健康的な生活を心がけておきましょう。

●問い合わせ
 保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
 ☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス 158

介護支援係からのお知らせ

「高齢者ニーズ調査の結果」③



先月に引き続き、昨年8月に実施した「高齢者ニーズ調査」の結果をお知らせします。

【質問項目③ 閉じこもりについて】

外出の頻度や移動手段についてお聞きしました。
 足腰の痛みや病気などの身体的な問題が理由で5人に1人が外出を控えています。また、移動手段は自動車が多い結果となりました。

移動手段が自動車と答えた方は、山間部に住む方も多く、今後、さらに高齢となり運転ができなくなった場合に、移動手段が無くなる可能性があることから、早めに、コミュニティバス（メロディー号）の活用や山間部からの住み替えを考える必要があります。

【質問項目④ 転倒防止について】

1年間での転倒の有無や、転倒への不安についてお聞きしました。
 約半数の方が転倒に対する不安を感じており、4人に1人が1年以内に転んだことがあると答えました。

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
 0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
 介護支援係 仙波 明子

8月		7月		月日	時間	事業名	場所
5日(水)	10時12分～12時00分	お喜楽おたっしや塾	保健センター	13日(月)	10時00分～11時30分	脳元気アップ教室	朝日農村環境改善センター
4日(火)	18時20分～20時00分	からだリセット講座	保健センター	13日(月)	13時00分～15時00分	フッ素塗布	保健センター
1日(土)	9時14分～14時00分	おやこの楽しい料理教室	保健センター	15日(水)	10時12分～12時00分	お喜楽おたっしや塾	保健センター
31日(金)	13時15分～15時00分	脳元気アップ教室	共栄生活館	22日(水)	10時12分～12時00分	お喜楽おたっしや塾	保健センター
29日(水)	10時12分～12時00分	お喜楽おたっしや塾	保健センター	24日(金)	13時15分～15時00分	脳元気アップ教室	泉生活館
28日(火)	9時45分～13時00分	健康診査 1歳6ヶ月・3歳児健康診査	保健センター	25日(土)	受付	婦人科検診	保健センター
27日(月)	18時20分～20時00分	からだリセット講座	保健センター	27日(月)	13時15分～15時00分	脳元気アップ教室	太陽開拓婦人ホーム