

健康のために毎日の食事に注意しよう

日本は長寿国ですが、介護などを必要とせずに日常生活を送る期間「健康寿命」は、平均寿命より10年ほど短く、晩年を寝たきりなどの状態で過ごす人が多くなっています。健康寿命を延ばすための健康的な食生活を考えましょう。



偏った食事が生活習慣病の原因に

私たちの身の周りには、コンビニやスーパー、飲食店があふれ、ライフスタイルや好みに合わせて自由に食事ができます。しかし、次のような食生活を続けていると

栄養素が偏り、生活習慣病になる可能性が高くなります。

- ラーメンとチャーハンのセットなどで炭水化物をあわせて食べる
- 菓子パンとジュースなど糖分の多い食事をする
- 好きなものだけを食べる
- 昼食を具の少ない麺類などの単品で済ませる

健康的な食生活のポイント

健康を守り、生活習慣病を防ぐポイントは次のとおりです。

食事量と活動量のバランスをとる

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれているかは、体重で確認できます。食事の量が動く量より多ければ体重が増加し、動く量が食事の量より多ければ体重が減少します。定期的に体重を確認しましょう。

栄養バランスのよい食事をとる

栄養素をバランスよくとる方法は、主食・主菜・副菜(図1)を組み合わせた食事です。できるだけ三食それぞれで主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。副菜の品数を増やすと、野菜をたくさんとることができます。

食塩・脂肪・糖質をとりすぎない

食塩や脂肪、糖質のとりすぎは血管に負担を与え、血管の老化である動脈硬化を進行させます。麺類の汁を残す、香辛料を上手に使うなど、食事の食べ方や作り方を工夫しましょう。食物繊維の豊富な野菜や海藻、きのこなどを食べると、血管を掃除できます。

外食・持ち帰り惣菜・デリバリー食品を賢く食べる

外食や持ち帰り惣菜、デリバリー食品は、味付けが濃く、油を使った料理が多く、野菜不足になりがちです。食べるときは、主食・主菜・副菜のバランスや調理方法を気を付けて選びましょう。

日ごろから健康的な食生活や規則正しい生活、適度な運動、ストレス解消を心掛け、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう。

健康づくり課

管理栄養士 林田智子

副菜

ビタミンや食物繊維などを多く含む野菜、海藻、きのこ類などを使ったおかず



主食

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになるごはん、パン、麺類など

主菜

たんぱく質を多く含む魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかず

(図1) 主食・主菜・副菜とは

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ
受付時間 日祝日=9:00~16:30
ところ 遠賀・中間休日急病センター
問い合わせ 同センター☎282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間
●月~土曜日=18:00~22:00
●日祝日=17:00~22:00
ところ 遠賀・中間休日急病センター
電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間
●平日=19:00~翌朝7:00
●土曜日=正午~翌朝7:00
●日祝日=7:00~翌朝7:00
電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付
ところ 遠賀郡消防本部
電話番号 293-1231

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 2月16日(金)13:00~16:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
☎0940-37-4070

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
☎0940-36-2473

1～2月は「はたちの献血」キャンペーン

二十歳の君がつなげる命

輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。しかし現在、若い世代の協力者が減少し、体調を崩す人が多い冬は、特に献血者が少ない状況です。

献血は身近なボランティア。成人を迎える機会に、献血に協力してみませんか。

献血できるところ

次の献血ルーム

- イオンタウン黒崎内くろさきクローバー(北九州市八幡西区)
- 魚町銀天街白樺ビル(北九州市小倉北区)
- 博多バスターミナル内おっしょい博多(福岡市博多区)
- ほかにも献血できるところがあります。詳しくは日本赤十字社ホームページ(<http://www.bc9.org/place/fukuoka/index>)をご覧ください。

問い合わせ 健康づくり課または福岡県赤十字血液センター
☎ 631-1211



楽健会^{らっけんかい}の健康づくり講演会

楽しい食事で長生きを

毎日の食生活を健康的に送ることが、生活習慣病を予防する上で大切なことを学びます。

対象 町内に住んでいる人

とき 2月22日(木)午前10時～11時30分

ところ 中央公民館

テーマ おいしく楽しく食べて人生100年に挑戦

講師 中村学園大学栄養科学部 教授 大部正代さん

費用 無料

問い合わせ 健康づくり課

接種期限が迫っています

高齢者の肺炎球菌ワクチン

対象 これまで肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに当てはまる人

- 平成30年3月31日現在で、65・70・75・80・85・90・95・100歳
- 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級に相当)

接種期限 3月31日(土)まで

費用 2,500円

※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課へ

- 生活保護証明書類(診療依頼書)
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険特定負担限度額認定証
- 所得段階1・2・3段階の平成29年度介護保険料納入通知書

【接種できる町内の医療機関】※要予約

医療機関・電話番号			
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科外科医院	283-0101	田中ひろし小児内科医院	283-1640
吉村整形外科クリニック	282-2500	いわくまハートクリニック	701-6037
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645	やまがたクリニック	281-5152

問い合わせ 健康づくり課

ヘルシークッキング

No. 306 ～食物繊維をしっかり摂ろう～
ごぼうのポタージュ



2人分の材料

- ごぼう 160g
- 玉ねぎ 100g
- サラダ油 12g
- 小麦粉 6g
- コンソメ 4g
- 水 120ml
- 牛乳 40ml
- 塩 0.4g
- こしょう 0.1g

作り方

- ①ごぼうは皮をむき、薄くスライスする
- ②玉ねぎは薄切りにする
- ③鍋に油をしき、焦げないように小麦粉を炒める
- ④③にごぼう、玉ねぎを加えさっと炒め水を加え蓋をして煮る
- ⑤ごぼうが柔らかくなったらコンソメ・塩を入れ火を止め、冷ます
- ⑥⑤が冷めたらミキサーにかけなめらかにする
- ⑦⑥を鍋に戻し、火にかけ牛乳を加える
- ⑧こしょうをふり、味を調える

1人分の栄養価

エネルギー 106kcal、塩分 0.7g、タンパク質 3.0g
脂質 3.6g、食物繊維 2.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)