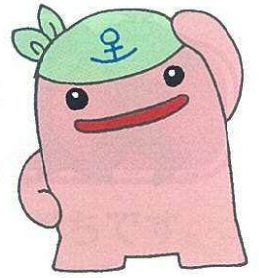


はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいづくり情報誌」 第3号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 発行日：平成22年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み(平成22年度)



門司歯科医師会

～高齢者よい歯の表彰式(8020事業)～

開催日：平成22年7月31日(土)14時

場所：門司歯科医師会館

参加人数：被表彰者数 14名

表彰された皆さんは、どなたもとてもお元気です。ご自分の歯で食べることに全く不自由はなく、何でもよく噛んでおいしくいただけるそうです。これからも健康でお過ごし下さい。

門司区自治総連合会

～大里南校区球技(グランドゴルフ)大会～

開催日：平成22年6月6日(日)

場所：北九州市立門司球場

参加人数：175名(320名)

()内は応援人数込

175名の参加に対し町内からたくさんの応援の方が来て下さり、晴天のもと楽しい地域の交流ができました。



門司区食生活改善推進員協議会

～食育のアピール～

開催日：平成22年2月19日(金)

場所：大里丸和前

参加人数：200名

人の多い所で皆さんに食育の大切さを訴えながら、チラシとティッシュを配りました。



毎日きちんと食べていますか



健康・生きがいつくり
部会委員の佐佐管理栄養士にインタビュー
(R九州病院にて)

理想的な食事とは

●バランスのとれた食事

なんとなく漠然としたイメージしかわからない言葉ですが、具体的には、主食（ご飯やパンや麺類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこなど）、この3つをそろえて食べる、ということです。

特に、副菜2皿くらい食べると野菜の量をたくさんとることができ、より理想的な食事になります。

病気を遠ざける食生活とは

●塩分を控えるために

塩分を摂りすぎると、血圧が上がりがやすく、血管に負担をかけてしまいます。

漬物や佃煮、加工食品、麺類の汁などは控えるようにしましょう。

おかきやせんべいも意外と塩分が多いので気をつけましょう。



●油は質と量を考えて

油は摂りすぎると肥満を招きます。

特にコレステロールや動物性脂肪を摂りすぎると、動脈硬化につながる可能性があるため、ほどほどにしましょう。

●嗜好品（お酒、コーヒー、お菓子など）はほどほどに

お酒は、一日にビールなら中瓶1本（500ml）、焼酎で半合くらいが適量と言われています。お酒は食欲を増進させるため、味の濃いつまみをたくさん摂ってしまったら、全体的に食べる量が多くなったりしやす

食べることは、人が生きていく上でとても大切なことにもかかわらず、毎日のことなので、ついおろそかになりがちです。「作るのが面倒」とか「買い物に行くのが大変」など、ついあり合わせで何日も過ごしてしまうことはありませんか？理想的な食事ができないことから、体力が落ちたり、元気が出なくなったりすることも少なくありません。さっそく今日から、何か始めてみませんか？

いです。逆にあまり食べないで飲んでばかりいるのも、体にとっては大きな負担となります。週に2日は休肝日を作って、肝臓を休めてあげましょう。
甘いものも摂りすぎはよくありません。果物は1日1品くらいとし、お菓子は頻度や1回量に注意して食べましょう。



素朴な疑問 Q & A

Q 食事が不規則になると体にどんな影響がでますか？

A 食事と食事の間の時間が長くなると、次の食事をつい食べ過ぎてしまったり、お菓子などを食べすぎて体重が増えてしまう人もいます。反対に、食べることがだんだんおっくうになってきて、食事があまり入らなくなり体力が落ちてしまう人もいます。できるだけ、ある程度決まった時間に規則正しく食事をすることが大切になります。

Q 体に良いと言われるオイル（オリーブオイル）はいくらでも摂っていいの？

A いくら体によい油といっても、油は油。カロリーは他の油とほとんど変わりません。ですから、たくさん摂って消費しなかったら（運動しなかったら）、脂肪として蓄えられてしまいます。いくらよい油でも適量を心がけましょう。

Q 同じ食事を続けることは体に良くないでしょうか？

A 一人暮らしや少人数の家族では同じおかずが続くことは仕方のないことです。しかし、お肉や天ぷらやカレーばかりが続くとカロリーの摂りすぎを招きますし、味噌汁も毎食摂ると塩分の摂りすぎに繋がります。少人数のご家庭の場合は、買ってくる量（規格）を最小限にし、あまりたくさん作りすぎないようにしましょう。

Q 雑穀米は本当に体によいか？

A 雑穀米は食物繊維やミネラルが豊富なため、体によいと言われていました。しかし、胃腸の手術を受けた方やお腹が弱い方が食べ過ぎると下痢や腸閉塞の原因になったりすることもあるので、体調に合わせて適量を摂るように心がけましょう。



バランスのとれた食生活をサポートしてくれる「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「〜つ（SV）」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

シニア世代(70歳以上)の1日の食事のバランスをコマで表現 (1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の場合)



コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の適量を示しています。

それぞれのSV数は料理区分ごとに数えます。

なお、SVとはサービング（食事の提供量）の略です。

利用上の注意 「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

●平成22年度 各団体の行事予定 (H22.10月~H23.3月) ●

健康・生きがいづくり部会

●第33回門司区シルバーふるさとまつり

日時：平成22年11月17日(水)
10時00分~15時00分

場所：門司市民会館

内容：各校区の芸達者な年長者が、多彩な芸を披露する門司区最大の年長者の祭典。

問い合わせ先：門司区シルバーふるさとまつり実行委員会事務局(門司区役所まちづくり推進課)
〒801-8510
北九州市門司区清滝1-1-1
TEL 331-1881(内線251)

●第32回門司区マラソニック大会

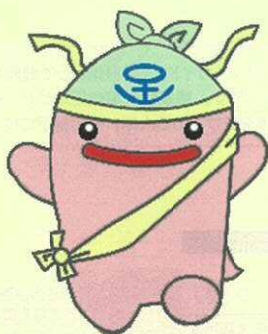
日時：平成23年3月21日(祝) 予定

場所：門司球場周辺

内容：マラソニックとはマラソンとピクニックを併せた造語で、3キロと5キロのコースを優劣を競わず走ります。

※平成23年1月頃から、チラシ・市政だより等により、申込方法など詳細をご案内する予定です。

問い合わせ先：門司区マラソニック大会実行委員会事務局
TEL 331-1881(内線251)



門司歯科医師会

●「いいな、いい歯。」週間普及啓発事業

日時：平成22年11月6日(土)
14時~グッズが無くなり次第終了

場所：門司駅・門司港駅構内

定員：1,000名

内容：門司駅・門司港駅構内で1,000名(各500名)に「いいな、いい歯。」週間啓発事業に伴う啓発用グッズを無料で配布します。

問い合わせ先：門司歯科医師会
〒801-0851 門司区東本町2-3-10
TEL 321-6886



門司区役所生活支援課

●生活習慣病予防講演会

日時：平成22年12月3日(金)
13時30分~15時00分

場所：門司生涯学習センター
(旧 門司文化センター) 3階

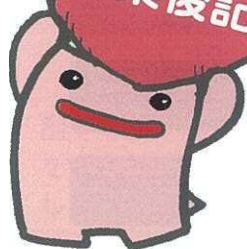
定員：先着80名

内容：腎臓内科医による講演会。腎臓を守るために生活習慣に関わる「慢性腎臓病」を予防しましょう。

※平成22年11月中旬頃から、チラシ・市政だより等により、申込方法など詳細をご案内する予定です。

問い合わせ先：門司区役所生活支援課
〒801-8510
北九州市門司区清滝1-1-1
TEL 331-1881(内線450)

編集後記



私達の健康を守り生きていく上で切り離せぬ一番大切なことは、「食生活」であり、決しておろそかに出来ないことを栄養士の方のお話で改めて再認識いたしました。

今年の夏の記録的な猛暑に続き残暑をのり切るには、日々、規則正しく偏らない食事で免疫力を高めることだと考え、私も食事バランスガイド等をもう一度よく見直し、参考にして、毎日の食事作りをがんばってみようと思います。

本誌に対するお問い合わせは
しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話：331-1881(内線251・452)