

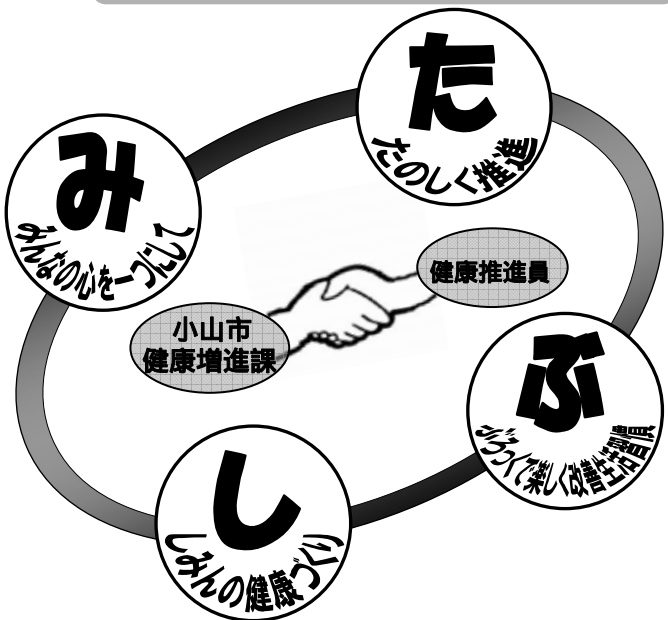
MITA SHIBU 健康だより

【発行】
小山市健康推進員会
美田支部
2007.2月発行



めざそう!

健康推進員の活性化



健康推進員は『生涯を通してこころとからだの健康づくりに取り組もう!』と活動方針を掲げ、保健師と共に、地域の方々に『健康づくりの意識と、毎日の生活習慣の大切さ』を知ってもらおうと活動しております。

みんなで楽しく 元気ハツラツ!

8月18日 穂積公民館にて、いきいきクラブの皆さんとタイアップして『いつでもどこでもすぐできる ながら体操』の健康教室を開催しました。加齢とともに、関節筋力・神経の働きの衰え、視力・バランス感覚の低下が現れてきます。転倒して寝たきりにならない為にも、とっさの時に対応できる体作りが必要です。その為には『毎日の運動が大切!』と保健師から指導を受けました。自治会長さんの協力のお陰で、『健康』に対する意識も高まり、女性のみならず、男性の参加者も多く和やかな時間を過ごしました。



10/28 中高年の為の健康教室
11/3 穂積小文化祭
子供連のおやつについて
7・10月 間中公民館(2回開催)
中高年の為の健康教室

中地区健康教室のテーマは

「考えよう!おやつと健康!!」

7月22日 中小学校体育館に於いて、溢れんばかりの参加者のもと、健康教室を開催しました。

1年目は中高年を対象に『今からできる!脳卒中予防』2年目は『子供たちの肥満』をふまえて若年層を対象におやつをテーマに取り上げました。管理栄養士から、飲み物(コーラ・ジュース500ml)お菓子(25kcal)に含まれる糖分量を見せられ、参加者からは「こんなに多いの?」と驚きの声……。そのカロリーを消費する為に身軽に出来る運動を保健師の指導で「青春アミーゴ」の曲に合わせて体操・新聞投げ・ジェンカを楽しく踊って、汗を流しました。子供たちの清々しい笑顔と大人たちの疲れた顔が対照的でした。特に、この2年間は参加人数の急増、幅広い世代(男性・家族中)の参加が増えたことは私達の活動『笑って健康』が地域の方々に少しでも関心を持って頂けたのではと思います。これからも皆さんが、心と体の健康を保ち、笑顔を持って生活して頂けることを心より願います。



おやつは決まった時間に与え、量は控えめに!
あめ、ジュースなど甘いものは控え、スナック菓子など塩分の多いものも控える。
積極的に外遊びをして、体を使って遊ぼう!



知っていますか!

メタボリック症候群

6月28日豊田南部地区では、船田章先生をお迎えして、メタボリック症候群についての講話を手話通訳を交えて開催しました。『日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」です。「動脈硬化」の危険因子といえばコレステロールですが、最近肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪)がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より「動脈硬化」になりやすいことがわかってきました』との先生のお話でした。そのキーワードとなるのが『メタボリックシンドローム』です。参加者からは、自分のウェストを測った後の講話だったので『毎日の食事と運動が大切だわ、明日から頑張ろう』と言う話しが聞こえてきました。



『死の四重奏』を奏でていませんか?
生活習慣病は、初期段階では自覚症状が出にくいものもあり気がつかず放っておくと、死につながることもあります。生活習慣病の中でも、特に『肥満』『高血圧』『高脂質』『糖尿病』は『死の四重奏』と呼ばれています。これらの病気が、サイレントキラーと呼ばれ自覚症状がないまま密かに病状が進行して、重大な病気を引き起こしてしまう可能性があります。

倒れる前に要チェック! メタボリック診断基準



リンゴ型内臓脂肪型肥満

血圧
最高血圧が130以上または
最低血圧が85以上
血糖値
空腹時血糖値が
110mg/d以上
血中脂質
中性脂肪150mg/d以上
またはHDLコレステロール
40mg/d未満



洋ナシ型皮下脂肪型肥満

ウェストに加え2項目以上該当するものがある

簡単料理で 肥満解消! メタボリック症候群にならない料理教室

豊田中部地区では、8月26日、豊田公民館に於いて、『メタボリック症候群の診断基準』と『メタボリック症候群にならない料理』と題して、管理栄養士が料理のデモンストレーションをしてきて、調理の工夫や材料の選び方のポイント等を学びました。そして、皆さんも出来立ての試食を召し上がりながら、『毎日何気なく作っている料理でも、ちょっとした工夫でこんなに体の為になるんだ』と 栄養士のヒントに感激し、舌鼓みを打っていました。メタボリックシンドロームは食生活、生活習慣を少し改善することで予防できます。規則正しいバランスのとれた食事と、適度な運動をして内臓脂肪をためないように気を付けましょう。

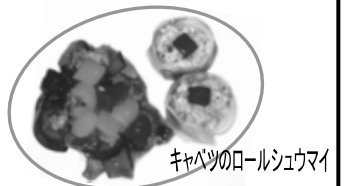
☆キャベツのロールシュウマイ☆工夫してカロリーを減らそう!

<材料(4人分)>
キャベツ(4枚200g)
玉ねぎ(80g)
片栗粉(大さじ2)
豚挽肉(120g)
鶏ささみ挽肉(120g)
しいたけ(小4枚)
ごま油 小さじ2 砂糖 小さじ1
塩 小さじ1 こしょう 少々
赤パプリカ 飾り(15g)
ブロッコリー(160g)
ミニトマト(4ヶ)

<作り方>

- 1.キャベツはさっとゆで水気をきり、芯の硬い部分は切り落しておく。
- 2.玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- 3.ボールに玉ねぎのみじん切り、片栗粉を入れて混ぜる。そこに豚挽肉、鶏ささみ挽肉、しいたけのみじん切りを加えて調味してよく混ぜる。
- 4.のうち2枚を交互に重ね、中央少し手前にの1/2を棒状のせて巻いたら、8~10等分に切り分ける。残りのとも同じようにする。
- 5.上面に四角に切ったパプリカのをせ、強火で7~8分蒸す。

【一人分栄養価】エネルギー - 167kcal たんぱく質 15.0g 脂質 69.1g 加糖44mg 塩分 1.6g



キャベツのロールシュウマイ



1に運動 2に休養

健やかに心豊かに過ごしましょう!

9月1日 豊田北部地区で『運動と上手な休養の取り方』についての健康教室を開催。中高年の皆さんがたくさん参加してくれました。

『腹囲減少の為に、中等度の運動を毎日30分(最低10分以上)行いましょう!』又、『お勧めはウォーキングです。道具もいらす簡単始められて、安全な有酸素運動で体脂肪が効率よく燃やされます。無理なく続けることが大切です。』と保健師が話してくれました。疲れている時には、15分間の昼寝で頭がスッキリします。また、1日の締めくくり、心と体をほぐす簡単なリラックスとして、お風呂は効果的です。ぬるいお湯は、副交感神経を刺激し、心身をリラックスさせてくれます。運動・栄養・休養のバランスのとれた生活でメタボリックシンドロームから身を守りましょう。

有酸素運動とは?

酸素を消費し十分な呼吸を確保しながらできる運動(ウォーキングやジョギング、スクワット等)のことを呼びます。

ウォーキングの心得

- 足のスライドは大きい方がよい腕を振りましょう
- 踵から地面につま先で蹴るようになるべく視線を先に



予備・改善のポイント

- ・食事は腹八分
- ・間食はしない
- ・料理の味付けは甘すぎず薄味で
- ・繊維質の多い緑黄色野菜をよく食べる
- ・適度な運動をする
- ・過度な飲酒はしない
- ・タバコは控える