



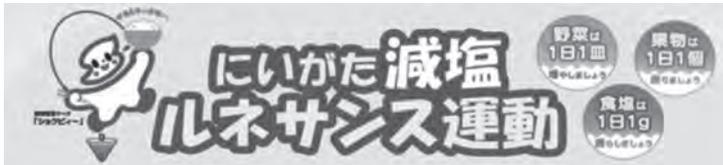
健康せきかわ21 いきいきライフ

6月は食育月間です

食べたものは消化・吸収され、私たちの体を作っています。やせていたり太っていたりというのは日頃の食生活の結果です。自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量がとれているか確認しましょう。

また、よく噛んで食べることは満腹感が感じられ、肥満の予防になるだけでなく、脳の発達を促したり、消化を助けたりする効果が期待できます。ひと口に少なくとも10回以上は噛む習慣をつけましょう。

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るため、これを機会に、「食べること」について少し考えてみませんか？



**自分の生活習慣、
ふり返ってみませんか？**

村では健康づくり計画「健康せきかわ21（第2次）」を策定し、健康づくりを推進しています。

6月は、健康づくりに関する「月間」や「週間」がたくさんあります。この機会に自分の生活習慣をふり返り、家庭や職場で健康づくりに取り組みましょう。

5月31日～6月6日は

「禁煙週間」です

「受動喫煙（室内やその他の場所で他人のたばこの煙を吸わされること）」の害が広く知られるようになり、受動喫煙防止に対する意識が高まってきました。

喫煙者は、周囲の人へ健康被害を及ぼさないために喫煙マナーを守りましょう。

また、少しでも「たばこをやめてみようかな」と思っている方は、この機会にぜひ禁煙にトライしてみましょう。

1人での禁煙が難しい方は、「禁煙外来」や「禁煙補助剤」などを活用することで成功率は高まります。1度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

みなさんは歯の定期健診は行っていますか。実は、30～50代の村民の方で定期的に歯科健診をしている人の割合は男女ともに20%台であり、新潟県の平均（約40%）と比べるとかなり低いことが分かります。おし歯や歯周病を予防するためには、日々の歯のお手入れに加え、定期的に歯科健診を受けることがとても大切です。

自分の歯と口に関心を持ち、おし歯や歯周病になりにくい生活習慣を身に付けましょう。



関川村包括支援センター通信 ⑥1

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

元気なうちから

「運動」で足と頭を鍛えてすこやかに

～今年も継続して

「健脚・健脳うんどう日」行います！～

介護予防が目指すのは、単に高齢者の個々の運動機能や栄養状態などの改善だけではなくありません。いきがいをもって本人らしい生活を送る事、つまり健康寿命を延ばすことが目的です。

昨年7月から今年4月まで村上市にあります新潟リハビリテーション大学の協力を得て、足の筋力を鍛える「健脚うんどう日」という介護予防教室を開催いたしました。回を重ねるにつれて申込者も増え、参加者数は延べ1178名となりました。足の筋力を鍛えるトレーニングであり、「歩くのが楽になった」「バランスがよくなった」など感想が聞かれましたが、「出かけることがよかった」「他の集落の方と話ができてよかった」など社会交流などの効果もみられました。

今年度からの教室は、昨年



度と同じく新潟リハビリテーション大学の協力を得て、足の筋力を鍛える運動の「健脚の巻」と、運動で認知機能の向上を目指す「健脳の巻」を地区により内容を変えて開催いたします。実施対象地区には申し込み時期にチラシを全戸配布いたします。みんなで一緒に介護予防に取り組みませんか？ご参加をお待ちしております。

健康講座

134

野菜たべていますか？

新潟県立坂町病院 栄養課長 横山麻子

国民医療費は毎年増加を続け、2025年には50兆円を超す予想もたてられています。医療費の主な要因である「生活習慣病」を未然に防ぎ、健康的に生活することが重要になります。「生活習慣病」には、食生活が大きく影響しています。日本人の食生活は欧米化し、脂質の摂取量が増え、野菜の摂取量が減っています。生活習慣病が増加する背景には、栄養バランスの偏りが大きく関わっています。国は2000年から「野菜を1日350g以上とる（健康日本21）」ことを目標としました。なぜ野菜を食べないといけないのでしょうか。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。これらは、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンは、コレステロールを下げた

り、善玉コレステロールを増やしたり、コラーゲンの生成を促進したり、免疫力を高め老化を防ぐ作用があります。ミネラルは、骨や歯を強くします。食物繊維は、腸内環境を改善し、コレステロールの吸収を抑え、糖質の吸収を緩やかにする作用があります。さて、みなさんは毎日野菜を食べていますか？平成25年の国民健康・栄養調査では、1日350gの野菜を食べている年代はありませんでした。ところが、ある企業の調査では約8割の人が「野菜を食べていると思う」と回答しています。別の調査では、週3日以上生野菜を食べていても、多くの人が野菜不足という結果でした。生野菜はかさがあって満足感があるのですが、思っている以上に量は少なく、野菜不足になりやすいのです。

患者さんに「野菜は食べますか？」と聞くと「サラダを食べるように心がけています」とか「サラダは食べません」などという返事が返ってきます。つまり、野菜イコール生野菜と誤っている人も多いということです。生野菜は硬くてよく噛むため食べるのに時間がかかり血糖値の上昇を緩やかにします。それに、加熱で壊れやすいビタミンを補給することができます。でも実は、調理することでたくさん食べられたり、吸収が高まる栄養素があるのです。約100gの野菜は、生なら両手いっぱい、加熱したものなら片手にのる量が目安です。毎食食べることは難しいかもしれませんが、コンビニのおにぎりだけではなくサラダも買うとか、野菜ラーメンにするとか、生活の中で意識してみてください。野菜ジュースも、補助的なものとして利用するとよいでしょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111