



良い食生活を身に付けましょう！

自分は元気なので大丈夫と思っていないですか？

日本人に多い病気は、高血圧、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などで、日本人の死因の約60%を占めています。これらの病気は、肥満、高脂血症などの生活習慣病が原因ともいわれています。

生活習慣病は、自覚症状がないのが特徴で、偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙、アルコールなど、日頃のライフスタイルと密接にかかわっています。

生活習慣病予防のポイント
は、良い食生活を身に付け、運動や休養を積極的に取り入れた生活を送ることです。
今回は、食生活について、考えてみましょう。

●腹八分目で我慢！

1日の摂取食品の目標を30品目とし、主食、主菜、副菜などバランスの良い食生活を送ることが大切です。

食事はいつも腹八分目とし、脂質と糖分を控えて、肥満予防に努めましょう。

●減塩対策が決めて

塩辛い食品の取り過ぎを避け、食塩摂取量を1日10g以下にすれば、高血圧や胃がん予防に有効です。

●野菜をしっかりと食べよう

野菜には、カリウムが豊富に含まれていて、血圧を下げる作用があります。

特に緑黄色野菜、きのこ類、海藻類、こんにゃくには食物繊維が多く含まれているため、血糖上昇を抑制し、コレステ

ロールを排泄する働きもあります。

●一日の野菜摂取量の目標は350g

野菜は、一日350gほど取るようにしましょう。



これが350gの野菜です！

生野菜なら両手一杯分に相当する量（ゆで野菜なら片手一杯に相当する量）が、約120gです。調理をする際に、一人1回分の野菜摂取量の目

安として、活用してみてください。
生野菜で摂取することはなかなか難しいので、蒸したり、炒めたりして調理方法などを工夫し、毎食、野菜を食べるように心掛けましょう。

●食るときはよくかんで

食事のときはよくかむことが大切です。
満腹感は食べ始めてから30分くらいたないと感じることでできません。一口で30回を目標に、ゆつくりよくかんでから食べるように心掛けましょう。

そうすることで、食品そのもののうま味を感じることができ、過剰な調味料を使わず減塩効果にもつながります。
皆さんも食生活の改善に努め、適度の運動と十分な休養をとりながら、生活習慣病を予防しましょう。

わたしの健康

わたしの所属する裳掛地区の老人クラブは、みんながそれぞれ健康を心掛け、ウォーキングをしている人も多く、健康づくりへの関心の高さがうかがえます。

わたし自身も81歳となり、親の死亡年齢を5歳以上も超えました。最近では、食事は控えめにし、2キロくらい歩くことで健康を維持し、長生きを目指しています。今、何かと話題のメタボも気になるので、まだまだ継続と強い覚悟が必要です。

もう一つは、心の健康法です。裳掛地区の老人クラブでは、毎年地元の裳掛小学校の要請を受け、1年生と4年生の子どもたちと一緒に交流会を行っています。子どもたちが健康で立派な後継者となるようお願いしながら、主に、けん玉、メンコ、お手玉、あや取り、竹とんぼなどの昔遊びを教えたり、童謡を歌ったりしています。

後日、小学生の子どもたちや校長先生から届いた礼状や年賀状を見ると、思わず笑みがこぼれて、交流会の思い出とともに大事な宝物となります。

これらの思い出は、「頑張って長生きしよう」と思う気持ちの一つにもなり、心の健康にもつながっていると思います。わたしは、これからも体が動く限り、地域の文化と平和、福祉の向上のために微力を尽くしていこうと思っています。

野崎鹿尾さん（邑久町虫明）



裳掛小学校との交流会（後列右から4人目が野崎さん）

旬のごちそう



【ゴーヤのジュース】

●材料(4人分)

- ゴーヤ 1/2本
- リンゴ 1/2個
- バナナ 1本
- (A) 牛乳 400ml
- オレンジジュース 100ml
- 酢 大さじ1
- 水 5~6個

●作り方

- ① ゴーヤは種とわたをとり、一口大の大きさに切る。
- ② リンゴは皮をむき、芯をとって一口大の大きさに切る。
- ③ バナナは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ④ (A) の材料をミキサーに入れ、①、②、③の材料と合わせてかき混ぜる。

市栄養委員会 邑久支部

佐藤愛子さん（邑久町豆田）

ゴーヤは、ビタミン類が豊富に含まれていて、夏バテ予防や食欲増進効果もあります。ジュースにすることで、苦味も気にならず、子どもたちにも好評です。色が変わりやすいため、作ったら早めにお飲みください。ゴーヤは切って冷凍しておく使いやすい、保存も効きます。

