

健康 ライフ



生活習慣病予防をテーマに

健康フェスタを開催



みんな一緒に筋ドコ体操で健康づくり

身体に及ぼす悪影響としては、次のようなことが挙げられます。

- ①血管収縮により血圧が上昇する
- ②善玉コレステロールの減少、悪玉コレステロールの増加により動脈硬化を促進する
- ③血糖値が上昇する
- ④血栓ができやすくなる

健康づくりあれこれ

講演の後に、シンポジウムが行われました。

健康づくりに関するテーマで、個人や団体の代表5人の皆さんが各地域で取り組んでいる貴重な体験談などの発表を行いました。

市が行う特定保健指導に参加した祇園絃之さん（牛窓町）は、間食の代替（パンなどからバナナに）で1日300^{キカロ}の減少に成功。それを継続することで、体重や血液検査結果なども改善。頑張り過ぎなかったから継続できたそうです。歯科医師会瀬戸内支部の水野隆一郎さんからは、歯周病は口の中だけでなく、全身に影響し、歯周疾患が糖尿病や心臓疾患の原因となることもあり、予防する

ためには歯の定期健診、規則正しい生活が大切というアドバイスがありました。次に地域で健康づくりの協力をしている愛育委員会（坂本富子会長）の皆さんが、地域で普及し、明るい地域づくりにも貢献している「筋ドコ体操」を会場の参加者と一緒に実施。会場は和やかな雰囲気包まれていました。

市の実施する健康教室の

2月7日、ゆめトピア長船で健康フェスタを開催しました。この催し物は、毎年行っていますが、今回は生活習慣病予防の取り組みを地域へ広げることを目指して実施しました。

地域の団体が連携して健康づくりの輪を広げ、この日も実行委員会27組織の呼びかけで、約500人の市民が参加しました。

健康フェスタの様子を紹介しながら、メタボ予防や健康の大切さを一緒に考えてみましょう。

改善しよう生活習慣

医師でもあり、ヘルスプロモーターでもある、内藤



生活習慣が病気も作り、健康も作ると話す講演中の内藤允子さん

「人は血管から老いる」ともいわれています。高血圧、高脂血、高血糖の状態が、血管を傷つけ、障害を起こす大きな要因となっています。若さを維持するためには、まず血管を若く保つこと。そのために、これらの原因となっている内臓脂肪を減らすよう、食生活、運動などの生活習慣改善が大切といえるでしょう。

考えよう健康づくり

本市では、生活習慣病の中でも、心臓疾患や脳血管疾患が理由で亡くなる人が、全体の約3割を占めています。また、65歳未満で介護認定を受けた人のうち、約6割がこれらの疾患によるものです。

今や、社会問題としても取り上げられるメタボリックシンドロームは、心臓疾患や脳血管疾患の原因ともいわれていますが、メタボ対策として、平成20年度か

ら特定健診、特定保健指導の実施が医療保険者に義務付けられました。

しかしながら、受診率は低く、市民の皆さんに浸透しているとはいえません。生活習慣病は、特に自覚症状がないまま進行し、気付いたときには重篤な状態となる場合がありますが、生活習慣を見直すことで予防することもできます。

自身が健康であるためにも、年に一度は特定健診を受診し、自分の身体の状態をチェックしましょう。

参加がきっかけで、健康への意識と目標ができ、すばらしい仲間と出会えた、と話するのは福田允昌さん（長船町）。教室が終わった後もOB会を結成し、健康で充実した生活を送っている



シンポジストの皆さん

そうです。

最後に、瀬戸内市栄養委員会の会長を務める松本玲子さんから、日ごろ地域や学校で行っている食育や生活習慣病予防活動の事例を紹介。野菜や魚介類など、地元でいろいろな食材が取れることに感謝して、旬の食材のパワーも一緒に摂取し、元気になるようにしましょうと話していました。

健康フェスタでは、他にも栄養バランスの大切さを考えるキャラクター弁当コンクールをはじめ、生命



年に1度は健康チェック!!

の貯蓄体操や実行委員会組織による健康をテーマにしたたくさんの催し物が行われました。参加者の皆さんも、自分や家族の健康について考える良い機会となったのではないのでしょうか。

地元産の春野菜を豊富に使って、彩り良く作ってみました。糖分や塩分などは控え目に、さっぱりしたヘルシーな味付けです。手巻き寿司のように巻いて食べてもおいしいですよ。皆さんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



辰己節さん（栄養改善委員長船支部）



【春のらく楽寿司】



- ◆材料（6人分）
- 黒豆…2/3カップ ●コメ…3合
 - 水…700cc ●酒…大さじ1
 - 昆布…10cm角1枚 ●水煮大豆…60g
 - チリメンジャコ…50g ●インゲン…200g
 - ニンジン…少1本 ●ミツバ…適量
 - ブロッコリー…少々 ●塩…少々
 - カブラの千枚漬…5～6枚 ●卵…5個
- 【合わせ酢】
- 酢…大さじ5 ●砂糖…大さじ4
 - 塩…小さじ2/3

- ◆作り方
- ①黒豆をきれいにふいて皮が割れるまでいる。
 - ②おコメに黒豆、水、酒を入れ、昆布を上に乗せ普通に炊く。
 - ③水煮大豆、チリメンジャコ、ミツバは湯通しにする。
 - ④インゲンとブロッコリーは小さめに、ニンジンは花形に切ってそれぞれ塩少々を入れてゆでる。
 - ⑤カブラの千枚漬は他の野菜と同じ位の大きさに切る。
 - ⑥フライパンで丸くうす焼卵を作る。
 - ⑦ごはんが炊けたら合わせ酢を打ち、冷ましながらい具材（水煮大豆、チリメンジャコ、カブラ、インゲン）を混ぜ込みすし飯にする。
 - ⑧うす焼卵の中央にすし飯のをせ、ふくさ状に包み軽くミツバで結ぶ。花切りニンジンやブロッコリーで飾り付ける。