

けんこうのお知らせ 8月号

● 下記の内容についての申し込み・問い合わせは、
● 鞍手町役場 保険健康課 健康増進班まで
● ☎42-2111 (代)

暑い季節に
なりました



「夏バテ対策」してありますか？

「夏バテ」とは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとして、対応しきれなかった結果、「だるくて疲れやすい」、「食欲がない」といった症状が起こる、夏の身体の不調の総称です。

夏バテの原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗です。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと、消化機能が低下して食欲の低下が起こる、といった悪循環に陥ります。

夏バテ対策10ヶ条！！

- ①冷房温度をうまく調節
- ②こまめに上着を脱ぎ着する
- ③冷房よりも、除湿・扇風機をうまく使う
- ④寝る前に冷房はタイマーをかける
- ⑤安眠には頭を冷やす
- ⑥冷たい飲み物のがぶ飲みはNG
- ⑦少量でも良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルを摂る
- ⑧刺激の強い食べ物を味方にする
- ⑨夏太りに注意
- ⑩上手に汗をかく

夏バテ防止に効果的な食事のとり方は、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂ることです。ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を助ける「ビタミンB1」です。これを積極的に摂りましょう。



《おすすめ疲労回復メニュー》

〜〜豚肉のかりかりおろし和え〜〜

1. 豚もも肉（薄切り）は一口大に切り、酒・しょうゆをまぶして10分くらいおく。
2. 1の汁気を取り、小麦粉をうすくまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2をかりかりになるまで焼き、皿に取り出す。
4. 器に焼いた豚肉を敷き、水気を切った大根おろし、かつお節をのせ、あさつきの小口切り、もみのりをちらす。
5. 食べる直前にぼん酢をかける。

【材料】 (一人分)

- 豚もも肉：50g
- 酒：2cc
- しょうゆ：2cc
- 小麦粉：5g
- サラダ油：4g
- あさつき：5g
- 大根：60g
- 花かつお：3g
- きざみのり：1g
- ぼん酢：10cc

鞍手町食進会に参加してみませんか？

～私たちは身近な“食のボランティア”です～

「鞍手町食生活改善推進会」は、昭和52年結成以来、食生活に関する正しい知識の普及・啓発や、実践活動を広く町民の方々にすすめています。

今月は地域活動の一部を紹介します。



- ☆ 定例会：毎月、第2火曜日に定例会を行い、栄養や食生活全般について勉強、実習しています。
- ☆ 男性の料理教室の開催：6月と10月の年2回、手軽に自分で作れるヘルシー料理を紹介、実習しています。
- ☆ こどもクッキングの開催：3月と8月の年2回、食事を通じて子ども達の健やかな心身の発達を促しています。
- ☆ 高齢者ふれあい教室への参加：毎年、主に老人クラブを対象におこなっている食事兼お楽しみ会で、健康寿命を延ばすための指導と、バランスの良いお弁当を作って提供しています。
- ☆ ウォーキングのすすめ：健康の三本柱（栄養・運動・休養）の一つである運動の普及をおこなっています。毎月1回の六ヶ岳登山にも挑戦しています。登山の道中、空き缶拾いなどの環境美化にも協力しています。

これらの他にも、町でおこなっている保健福祉展「ふれあいフェスタ」への参加、総合健診時の減塩指導、1歳半・3歳児健診での手づくりおやつを試食作り、県からの委託事業として、「みそ料理」「牛乳・乳製品」等の普及講習会など、いろいろな活動をしています。

● 興味のある方は、まず定例会に参加
● してみませんか？
● 他の活動についても「いきいきカレンダー」等に掲載しています。
● 参加お待ちしております。
● (若い方も大歓迎です。)

今月の乳幼児健診対象者

(対象者全員に個人通知をしています。)

4カ月健診 8月20日(木) H21年3月24日～H21年4月22日生

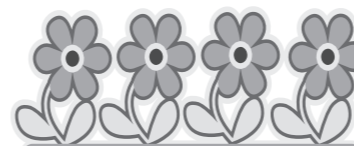
7カ月健診 8月27日(木) H20年12月26日～H21年1月29日生

12カ月健診 8月27日(木) H20年8月1日～H20年8月31日生

1歳半健診 8月6日(木) H20年1月3日～H20年2月6日生

3歳児健診 8月6日(木) H18年7月3日～H18年8月6日生

乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 8月26日(水) H21年6月23日～H21年7月27日生 (毎月生後1～2カ月の方には通知をしています。) 乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。申し込みは不要です。



健康運動カードを作ってみませんか？

エルゴメーター(自転車型の運動機器)は自分に適した運動負荷で、無理なく効果的な運動ができます。初回に運動測定(最大酸素摂取量(健康の1つの目安)の測定)を行い、今行われている運動効果をみていきます。

2カ月に1回、運動測定日が決まっていますので、ご希望の方は事前にお申し込みください。(1回20人程度)[次回は9月9日(水)、その次は11月20日(金) 13:00～15:00です。]測定後、ご本人用の健康運動カードを作りますので、その後はいつでも使用できます。(血圧測定と体内脂肪率の測定・エルゴメーターでの運動です。)

※カードを作っている方で運動測定を希望される方も事前にお申し込みください。

健康運動測定の内容

- ①安静時の心電図検査、問診、運動負荷時の心電図による医師の判定
- ②最大酸素摂取量の測定と健康運動指導士による運動指導