



ホットな健康情報をお届け

マイ健康通信

- ◆お餅は小さくても高エネルギーな
- ◆おせち料理は、正月松の内(※)に火や水を使わないよう年末に作り置きするための料理で塩分や糖分が多いので食べる量に注意する。
- ◆空腹にすぎず食べて量が増えてしまわないようにする。
- ◆おせち料理は、正月松の内(※)に火や水を使わないよう年末に作り置きするための料理で塩分や糖分が多いので食べる量に注意する。
- ◆お餅は小さくても高エネルギーな

【注意したいポイント】

◆食事について
 ◆食事する時間・回数は、できるだけ変えず、不規則な食事が続かないようにする。
 ◆高エネルギーの料理は脂質や塩分が多いので食べすぎに注意する。
 ◆野菜・海藻類から食べると塩分を体の外に出す働きがある。
 ◆嘔む回数を意識して増やすと食べすぎを防止する。
 ◆空腹にすぎず食べて量が増えてしまわないようにする。



年末年始の食生活

図健康づくり課(☎65・0065)

◆アルコールについて
 お酒には食欲を増進する働きもあるので、飲み過ぎ、食べ過ぎに注意する。野菜などのおかずを食べながら、ゆっくり飲む。おつまみはミネラルが豊富なものを食べる。
 主なお酒の適量は次のとおり。
 ◆ビール(中ビン1本)：500ミリリットルまで
 ◆日本酒(1合)：180ミリリットルまで
 ◆焼酎25度：100ミリリットルまで
 ◆ワイン：200ミリリットルまで
 ◆ウイスキー：シングル2杯 60ミリリットルまで
 ※週2回は休肝日を設けましょう
 ※未成年、妊娠中、授乳中は飲酒禁止
 ※健康的に過ごすための食習慣を目指しましょう。

【食の基本】

食の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえること。毎食、これらをそろえることでバランスの良い食事になります。主食・主菜・副菜の例は次のとおり。

- ◆主食：ごはん、パン、麺類など
- ◆主菜：肉、魚卵、大豆、大豆製品など
- ◆副菜：野菜、芋類、きのこ類、海藻など



健康づくりに必要な野菜は1日350グラムです(一般的な野菜料理で小鉢5皿分)。しかし、市が平成24年度に実施した調査では、市民の皆さんの1日の野菜摂取量は約140グラム(小鉢2皿分)と摂取不足が問題となっています。野菜を意識して摂取することは、健康のために重要です。普段の食事を振り返り、健康づくりに大切な食生活にしていきたいです。これからの季節に鍋物はどうやってつけ。白菜や大根、きのこ類などたくさん冬野菜を摂ることができるメニューです。
 このほか、23ページの「まいづるレシピ帖」に、野菜をふんだんに使ったイタリアの鍋料理「アクアパッツァ」も掲載しています。ぜひお試しください。

おせち料理で気を付けること

- ◆作る時
 - ◆砂糖をたくさん使う料理は、量を減らしてみる
 - ◆加工食品の成分表示を見る
 - ◆焼き物を多くする
- ◆食べる時
 - ◆焼き物・なますはカロリーや塩分が比較的少ない
 - ◆数の子、昆布巻きは量を決めて食べる
 - ◆サラダやお浸しも食べる
 - ※高血圧などで塩分制限のある人は小皿に少し取り分けて、味の濃いものは避ける



※松の内：正月の松飾りのある期間のこと。昔は元旦から15日まで、現在では普通7日までのことをいう。

カレンダー

教室と相談

図健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	12月18日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H26.12.6～27.6.7生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	6日(木)までに電話で
	2歳児	H27.6.9～12.9生まれ				11日(月)～20日(水)に電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	12月14日(木) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	12月11日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	12月18日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着3人	無料	4日(月)～15日(金)に電話で

12月4日～10日は人権週間

人権標語 入賞作品を展示

【日時】 12月2日(土)～10日(日)
 【場所】 ◆パザールタウン舞鶴
 ◆市役所市民ホール

◆人権標語 入賞作品が決定

7月～9月に募集した人権標語の入賞作品が決定。応募総数7,233点の中から、特選、入選、佳作が決まりました。入賞者の皆さんは次のとおり(敬称略)。

【特選】

- ◆いじめはね 心もからだも きずつくよ
濱田凧斗(大浦小3年)
- ◆うれしいな 人にやさしく できたこと
高橋咲那(福井小5年)
- ◆広げよう 優しい心と みんなの笑顔
石澤凜香(若浦中3年)
- ◆いい手本 親が 示せば なくなる 差別
金谷泰(朝来小PTA)

【入選】 五味優稀(中舞鶴小2年)、市川紗衣(大浦小6年)、山本翔羽(倉梯小2年)、谷口慶空(倉梯小2年)、木下あいら(吉原小1年)、尾崎凧沙(倉梯第二小5年)、松下楓華(中筋小5年)、桑原美希(和田中2年)、北原海斗(和田中2年)、吉田さおり(朝来小PTA)

【佳作】 谷口大輝(岡田小1年)、椿悠花(倉梯小3年)、阿部みつ喜(倉梯小3年)、柿野凧咲(城北中1年)、古倉壮心(城北中2年)、矢野佑希菜(白糸中3年)、岡本珠希(城南中3年)、堂田明宏(朝来小PTA)、山本哲夫(関西電力)、川上操(京都銀行)

【問い合わせ先】 人権啓発推進室(☎66・1022)

人権週間とは、国連総会で「世界人権宣言」が採択されたことを記念して1949年に定められたもので、世界人権宣言の趣旨と重要性を広く国民に訴えかけ、人権尊重思想の普及と高揚を図るための週間です。市では、人権週間にちなみ次のとおり人権のつどいを開催します。

◆人権のつどい2017



【日時】 12月9日(土)
13時30分～15時30分

【場所】 総合文化会館

【内容】

- ◆まいづる児童合唱団の歌
- ◆中学生人権作文の発表
- ◆舞鶴出身の俳優 竜雷太さんによる講演「懐い〜故里舞鶴にて〜」

▲竜雷太さん

【その他】 要約筆記・補聴器支援機器あり

【問い合わせ先】 人権啓発推進室(☎66・1022)

◆特設人権相談

【日時】 12月9日(土)10時～12時

【場所】 総合文化会館

【内容】 人権擁護委員による面接相談(個室)

【問い合わせ先】 法務局舞鶴支局(☎76・0858)

「共に生きる社会」の大切さ

10月に開催した人権啓発セミナーで「対話をとおして共に生きる社会～障害者差別解消法と私たち～」という演題で話を聞きました。皆さんは障害者差別解消法という法律を耳にしたことがありますか。正式名は「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」といい、昨年の4月1日から施行されています。

内閣府が今年の9月30日付で公表した「障害者に関する世論調査」によると、わが国で障害を理由とした差別や偏見が「ある」と思う人は83.9%にのぼり、差別をなくすことで障害のある人もない人も「共に生きる社会」をつくることを目指した「障害者差別解消法」の大切さを改めて感じます。

一方、世界に目を向けてみると、アメリカの「障害」に対する考え方は参考にすることがあります。アメリカでは「人」に焦点を当て、障害の有無に左右されず「誰もが平等に人としての権利をもつ」という捉え方をし、障害者ではなく「障害と共に生きる人」子どもの場合は、障害児ではなく「特別なニーズのある子ども」という見

方や考え方をします。

またアメリカでは、40年も前に障害のある全ての子ども達が、障害のない子ども達と同じように学ぶことができる「環境」を提供することは、公立学校の義務であると法律で定めています。教育だけでなく、交通機関や

公共施設へのアクセス、雇用の機会均等が法律で守られており、社会では当然のこととして認識されています。子どもの頃から障害の有無に関係なく「共に生きる」ということを自然に学んでいくのです。

わが国の障害者は860万人を超え、そのうち810万人は在宅で生活をしています。障害ゆえの不自由さに本人も家族も周りの理解や支えを求められているのではないのでしょうか。今は障害がなくても、いつ病気が事故などで障害を持つかわかりません。その時、あなたは、どうありたい、どうあってほしいと思いますか。

「人は誰も平等」であることを今一度、よく考えてみませんか。私たちはだれもが「人」であり、そのことに何ら違いはないはずで

【人権啓発推進室】

