

レジ前にチェック! 総菜ごはん 食欲まかせに なってない?

忙しい仕事終わりに「コンビニ」やスーパーで弁当やカップ麺を買ってしまいませんか? しかも「コンビニ」(500円)あれば、カップ麺とおにぎりついでに食べられて満腹も十分。でも、体のことを考えるとあまり良い食生活ではありません。忙しい日々の食事は「手軽でおいしい」「健康的に」がいいですね。毎日手料理は無理でも、明日から実践できる食生活の改善方法を紹介します。

キーワードは「野菜」

市販の弁当は、お米とそれに合うおかず(特に肉・魚が中心)麺類やパンはほとんど小麦です。つまり、買い食いでは野菜が全然足りていないのです。

米や麵、パンなどの炭水化物ばかりの食事は、食後の血糖値が急上昇します。この急上昇は血管

では、食生活をやさしく改善するかと、いつもの普段の食事を買うときに、サラダや野菜系の総菜などを一品プラスすることから始めてみませんか? また、自宅で食べる夕食時には、1食で分けられたカット野菜や冷凍野菜を軽くゆでたり焼いたりすれば、より安価に野菜をプラスできます。ただし、じゃがいもやさつまいも、かぼちゃ

を傷付け動脈硬化のリスクを高めます。また、食事が単品だと早食いになりやすく肥満の原因にもなります。人の食べるものは、役割別に3つに分けるとができます。米や麵類などの主食(炭水化物)、肉や魚などの主菜(たんぱく質)、野菜などの副菜(ビタミン・ミネラル)です。食品を買うときは、この3つがそろっているように買ってみてください。また、同じものを食べる場合でも野菜類、メインのおかず、「ご飯類」の順番で食べると血糖値の上昇が緩やかになり、食べ順ひとつで体に優しくなります。血糖値の気になる人は試してみてください。また、野菜には、塩分の排出を助け血圧を下げる働きがあるカリウムも多く含まれます。

食べ物の3つの種類



健康づくり課 ☎65・0065

マイ健康通信



栄養バランスを気にしようと思っても、いざ食事を買いに行くのは仕事の合間や仕事帰り。疲れや空腹の時に食事を選ぶと「脂質が多い」「糖質が多い」を選んで、余分なものを買ってしまったら、ますます不健康になります。買いに行く前にお茶を飲んだり、ガムを噛んだりして少し気を紛らわしてから買い物へ行くといいたいでしょう。

また、レジに行く前に一度立ち止まって「野菜は買ったか」「カロリーと塩分は見たか」とセルフレックしてみてください。

最大の敵は空腹

多くの食品には材料やアレルギー表示のほかに、栄養成分表示という表示があります(来月4月には栄養成分表示は義務化されます)。一食当たりの摂取の目安は、男性650〜850kcal、女性は500〜650kcal。塩分は男女ともに3g未満です(※)。

カロリーは「エネルギー」か「熱量」、塩分は「食塩相当量」として記載されます。食塩相当量の記載がない場合はNa(ナトリウム)をチェック。ナトリウム(≒塩分量)を約2.5倍すると食塩相当量になります。

▲栄養成分表示の例

栄養成分表示(100g当り・液汁含む)
エネルギー156kcal / たんぱく質17.9g / 脂質8.7g / 炭水化物1.5g / 食塩相当量0.7g

※治療中の人は医師の指示に従ってください

健康づくり課 ☎65・0065

健康教室と相談カレンダー

	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16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	H29.1.17~7.24生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H29.7.25~H30.1.19生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	12月20日(金) 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4日(水) 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

Our community

夢中になる時間

自治会・ボランティア団体・学校・サークル
団体などの活動を紹介します

クレインズコート “ときめき”

マンションは人との交流が少ないのですが、高齢者も少しずつ増えてきたので、何かしたいと考えていました。マンションの近くに体操教室があったので、数人に声をかけたところ「雨や雪が降ったら外出は…」「外へ出るのは億劫」など、まとまりませんでした。しかし「マンション内の集会室だったら」と思い付き、再度声掛けをすると「集会室なら」という返事に会員募集し活動。立ち上げ5年目となりました。

第1・3火曜日の月2回、集会室に市の運動指導員さんに来ていただき体操を1時間、その後おしゃべりの会を行っています。指導員さんに「肩がこって手が上がらないけどどうすれば」「膝が痛い」などと質問すればアドバイスもしてくれます。情報交換の場となる月2回の集まりを今では皆さん楽しみにするようになっていきました。忘年会ではケーキやコーヒーを楽しみながら、おしゃべりに花が咲きます。節目には、マジックショーやナツメロ大会、ボランティア活動などのイベントも実施しています。

【問い合わせ先】

代表の稲田さん ☎77・0339



「すどれっち西方寺あかいわ」 岡田中西方寺老人会

市のサロン de すどれっちに100番目に登録して3年。教室はいつも大きな笑い声とおしゃべりがあふれる楽しい場です。毎月第2・4金曜日、西方寺ふれあい会館に集まり、血圧測定の後、軽快な曲ののってストレッチや脳トレ、筋トレ、口の健康のための健口体操など、たっぷり1時間、体全体をひねりながら笑い爆笑!農作業で偏った疲れをほぐす至福のひと時です。また、医療機関に遠い地域住民の健康管理にも役に立つ良い機会になっています。

神社清掃や空き缶拾い、草刈りなどのボランティア、村行事への参加など、田舎の老人は忙しい。そこで一服!サロン de すどれっちを活動の1つとして出発しましたが、高齢化が進み、男性の参加者が減って寂しい感じがします。しかし、いつまでも元気で農作業ができるように、助け合いながら村を守っていくように、年齢に関係なく幅広く呼びかけているので、愉快的なサロンのをのぞいてみてください。

【問い合わせ先】

代表の泉さん ☎83・0738



掲載団体を随時募集中

自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介します(応募多数の場合選考)。右コードからアクセス可。

