元気の知恵袋

●問＝健康推進課　TEL 23-0323

春は肝臓に注目！
肝臓をいたわり今年度も元気に過ごしましょう

重要な役割を果たす肝臓を大事にいたわりましょう

新年度になり環境や気持ちが新たになった人も多いのではないでしょうか。春は体の新陳代謝が活発になる季節でもあります。

臓器のなかでも、肝臓は人間の体の中で最も大きな臓器で、少々傷ついても自覚症状が現れにくいため「沈黙の臓器」とも言われています。

肝臓は、次のような役割を果たしています。

1 代謝と貯蔵
たんぱく質・脂質・糖質などの栄養素を体内で使える形に変えて蓄える。

2 分解と解毒
薬・アルコール、老廃物などの有害な物質を分解して無毒化する。

3 胆汁の合成と分泌
脂肪を吸収しやすくするために胆汁を分泌する。

私たちにとって重要な役割を果たす肝臓をいたわりながら、令和7年度も元気に過ごしましょう！

肝臓をいたわるポイント

肥満の解消：適正体重を目指す
適正体重＝身長（㍍）×身長（㍍）× 22

糖質・脂質を控える
甘い菓子、ジュース、ごはん、揚げ物などの取り過ぎに注意

食事に「良質なたんぱく質※1」と「ビタミン・ミネラル※2」をプラス
加工食品、インスタント食品は、肝臓の解毒作用に負担をかけるので取りすぎに注意
※1…肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品
※2…緑黄色野菜、海藻類、きのこ類など

アルコールを控える
生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール量※で男性 40㌘以上、女性 20㌘以上。
※純アルコール 20㌘…焼酎 25 度 0.6 合、ビール 500cc、酎ハイ 350cc、ワイングラス 2 杯（200cc）、ウイスキーダブル 1 杯（60cc）

適度な運動
1日 30 分を目標にウオーキングやジョギングなどの有酸素運動を。筋トレもプラスすると効果的。

1日 350㌘の野菜摂取で ベジ活！

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日 350㌘。しかし、宮崎県民の摂取量は平均 236㌘と、約 120㌘不足しています。毎日の生活に野菜をプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問＝健康推進課　TEL 23-0323

Cookpad（クックパッド） 小林市公式キッチンをご存じですか？

毎日の食事メニューは考えるのが楽しいこともあれば、何にしようかと悩むこともありませんか？そんな時に役立つのがレシピ本やレシピサイトです。

Cookpad に野菜をたっぷり使ったレシピを掲載中

市では、食生活改善推進員考案の野菜レシピを市内イベントで配布したりスーパーなどに設置しているほか、レシピサイト「Cookpad」に掲載しています。

Cookpad に掲載しているレシピは、野菜を1人当たり 60㌘以上使用したレシピがほとんどです。いろいろな野菜を使ったレシピがあり、食材から検索することもできます。

おススメ野菜レシピを教えてください！

おススメのマイ野菜レシピをお持ちの方は情報をお待ちしています！市民の皆さんの健康にぜひあなたのレシピを活かしませんか？

▲二次元コードを読み込むと Cookpad にアクセスできます

レシピをアレンジする場合もありますが、市民の方のレシピとして、Cookpad に掲載することもできます。お気軽に健康推進課の管理栄養士まで問い合わせください。

今後も地元産のおいしい野菜をたくさん使ったレシピを考案し、随時紹介していきます。メニューを考える際にぜひご活用ください。

やっぱい

元気がよか！

運動と認知課題で脳を活性化
やってみよう！コグニサイズ

小林市立病院 作業療法士 三浦（みうら） 留嘉（るか）

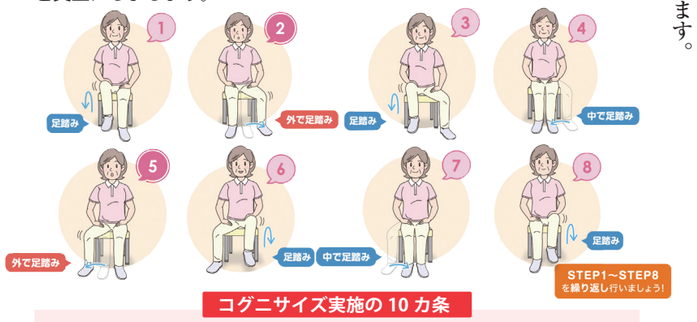
※ Cognition（コグニション）認知＋ Exercise（エクササイズ）運動＝コグニサイズ（頭を使いながら運動）。国立長寿医療研究センターが開発

コグニサイズ※とは、「運動」と「認知課題（計算、しりとりなど）」を組み合せた、認知症予防の取り組みの総称を表した造語です。運動で身体の健康を促し、認知課題で脳の活動を活発にすることで、認知症の発症を遅延させることが目的です。

コグニサイズは、楽しんでやることが大切です。今回は、椅子に座って行えるコグニサイズを紹介します。

椅子に座ってできるコグニサイズ

椅子に座り１～８まで数えながら、その場で右足から足踏みします。２のときに左足を外に出し、４のときに中に戻します。５のときに右足を外に出し、７のときに足を元に戻します。足踏みは必ず『右』『左』『右』『左』と交互にしましょう。



コグニサイズ実施の 10 カ条

1 無理はしないで徐々に行う、2 ストレッチしてから開始する、3 水分を補給する、4 痛みが起きたら休息を取る、5 トレーニング中の転倒に注意、6 少しの時間でもできるだけ毎日行う、7「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う、8 慣れてきたら次の課題にうつる、9 トレーニング内容は複数の種目を行う、10 継続がもっとも大切　※「コグニサイズ 認知症予防へ向けた運動」より出典

問＝長寿介護課　TEL 23-1140

福祉情報をお届けします
社協タイムズ

日々の悩み事を気軽に相談してください
小林市生活自立相談支援センターの紹介

借金や病気、障がいなどが原因で生活が困窮している方を、生活保護に至る前の段階で、自立に向けて支援します。ひとりや家族だけで悩まず、一緒に考えましょう。
LINE（右二次元コード）での相談も受け付けています。

問 小林市社会福祉協議会 小林市生活自立相談支援センター　TEL 23 - 0338

■支援内容

就労支援
相談者の状況、希望、経験に沿った仕事への就労を目指し、ハローワークと連携して就職活動をサポートします。

家計の見直し
世帯の収入と支出を「見える化」して相談者と一緒に家計簿を作り、より良いお金の使い方を探ります。

就労準備支援
「ひきこもっていた期間が長く、すぐに働く自信がない」、「他者との関わりが不安」など一般就労が難しい方に、２週間程度のプログラムに沿った就労支援や就労機会を提供します。

住居確保給付金
離職、廃業、やむを得ない休業などにより、家賃の支払いに困り住居を失う恐れのある方に対して、原則３カ月間家賃額の一部を支援します。