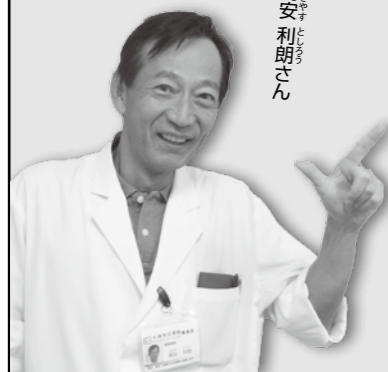


元気がよか!

生活習慣を  
変えましょう

市立病院  
薬剤師長  
房安利朗さん



将来、人生100年時代が来るらしいです。2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳以上長く生きると推計されています。もしそうなら驚きですね。100年後の医療や介護の保険制度は様変わりしてることでしょう。

還暦が近くなってきた私自身、いつかは介護される日が来るのですが、健康寿命をできるだけ延ばして人生を楽しく過ごしたいという気持ちがあります。私がしている健康づくりは約30年前から始めたジョギングです。私の性に合っているのか継続できています。のめり込み過ぎてフルマラソンや100kmマラソンに何度も参加して楽しんだり(笑)

健康寿命を延ばす方法として生

活習慣を見直すことが大切とされています。

しかしながら、生活習慣を改善することは簡単ではないです。頭の中では理解できていても、いざ実行するとなると困難なものです。良くない何らかの生活習慣を変えるにはどうすればよいのでしょうか?

有力な一つの考え方を紹介します。『ある生活習慣を改善する』という目標に対して、この目標を妨げている最も大きなマイナス原因を1つだけ見つけることです。そして見つけた原因を何とかして取り除くことです。あるいは取り組みやすい別の原因を解決してから本命にとりかかるのも良いでしょう。

元気の知恵袋

お酒の適量  
知っていますか?

健康推進課  
菅澤栄華さん



忘年会シーズンが近づいてきました。そしてお正月や新年会。これからお酒を飲む機会も多いと思います。そこで気をつけたいのが、お酒の飲み過ぎです。気心の知れた人たちと飲むお酒はおいしく、つい飲み過ぎてしまいますよね。お酒は、百薬の長とも言われますが、飲み過ぎは決して身体によくありません。「適量」を心がけましょう。お酒の「適量」は、1日当たり純アルコール20gです。酒量で換算すると、各種、缶ビール500ml・日本酒1合・焼酎(20度)0.7合・ワイン200ml・酎ハイ(7%)350ml・ウイスキー60mlになります。女性や高齢者は、アルコール分解速度が遅いため、半分の10g程度が適切です。お酒を飲み過ぎると、肥満にもつながります。例えば、ビ

ール500ml飲んだ時のエネルギー量はご飯約1.25杯分に相当します。缶酎ハイ350mlを1本飲むとご飯1杯分のエネルギー量になります。これらに、プラスメの麺類やご飯などを食べるとどうでしょうか。エネルギーが過剰になってしまうので要注意です。また、アルコールは急激に吸収されるため、胃がからっぽの状態でお酒を飲むと胃や腸の粘膜を荒らしてしまいます。肉や魚、野菜などのおつまみと一緒に少しずつゆっくり飲みましょう。最後に、宮崎県が目標として掲げている「守ろう飲酒の3原則」を紹介します。①適量は純アルコール20gまで ②週に2日は休肝日 ③しない、させない、イッキ飲み。この3つを守って楽しい年末をお過ごしください。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

みんなの居場所  
子育て広場

市内の社会福祉事業を運営する社会福祉法人が、地域貢献の一環として子ども食堂を実施、支援等を行っております。社会福祉協議会でも毎月第二土曜日、社会福祉センターで実施し、地域の方々より野菜、果物、ケーキ、お米をいただいています。

今回は毎回ボランティアで参加して下さっている、長瀬ミキさんをご紹介します。長瀬さんは坂元区の方で今年88歳。小さな子ども達が遊べる、キッズスペース

の見守りを行いながら、子どもさん達とのふれあいや若いお母さんとの何気ない会話を楽しんでいます。

長瀬さんは「米寿を元気で迎え、かわいい子どもさん達とふれあう事ができ、とてもありがたく感謝しています。今の子ども達はおいしい食べ物があり幸せですね。」と笑顔で答えて下さいました。

社会福祉協議会では、子どもや子育て世代の方だけでなく、地域の全ての人が集える居場所づくりを目指しています。それぞれが自分の役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域共生社会を実現するため、『みんなの子育て広場』をこれからも実施していきたいと思ひます。



↑子ども食堂会場の  
社会福祉センター



←いつも笑顔で  
見守る長瀬さん

1日350gの野菜摂取を

ベジ活!

野菜の豆知識

～損しない食べ方～

野菜には食材の組み合わせや調理方法で栄養の吸収率が格段にアップすることをご存じですか?今回はちょっとした工夫で野菜をさらにおいしく、効率よく栄養を摂る方法をご紹介します。

小松菜  
～冬の風邪予防にも効果的～

カルシウム豊富で1/2束で牛乳1杯分(200ml)にも相当するほどです。しかし植物由来のカルシウムは吸収率が低いためキノコのビタミンDとたんぱく質をプラスして吸収率をアップさせましょう!

◆組み合わせの例◆  
小松菜としめじのツナ和え  
小松菜と鮭のきのこホイル蒸し

ブロッコリー  
～抗酸化成分ルテインで  
血管のアンチエイジング～

ビタミンCが多く、ピーマンやレモンにも勝るほど。そんなビタミンCは水に溶けやすいので短時間加熱がおすすめです。少量の塩を加えてゆでるとビタミンCの損失は最低限に抑えられます。茹でた後は水にさらさず、色落ちを防ぐために広げて手早く冷ましましょう。

ネギ  
～冷えの解消・ウイルス対策～

ビタミンB1(豚肉など)と組み合わせるとさらにストレスに強い体になります。火が入りすぎると効力が激減するため短時間加熱がおすすめです。緑の葉の部分も栄養満点なのでしっかり食べましょう。

◆組み合わせの例◆  
ネギたっぷり豚丼  
ネギの豚巻き