

知る 健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

今月のテーマ

自分たちの健康は自分たちでつくり、守る 健康づくり推進員

この4月から、各区より推薦された合計90人の「健康づくり推進員」が2年間の活動を始めました。推進員は、誰もが健康でいきいきと暮らせる心と体づくりのための活動と、地域に住む皆さんとふれあいながら互いに支え合える健康な地域づくりのために2年間活動します。

推進員が研修会などで学んだ健康に関する知識を生かし、学習会・健康教室などを各地区で開催します。お住まいの地区で学習会・健康教室が開催された際には、積極的にご参加ください。健康づくり推進員と一緒に、地域の健康の輪を広げていきましょう。



これまでには、脳のトレーニングやウォーキング、太極拳、糖尿病予防、認知症予防、健康体操などの教室が各地区で開催されてきました。写真は、24年度に穂高豊里地区で健康づくり推進員が開催した健康教室の様子です。体脂肪や筋肉量、骨量などの体組成測定をし、その結果の見方について保健師が解説。その後、健康体操を行いました。

健康づくり推進員新会長のあいさつ



はなおかのやす
花岡伸泰さん
(豊科・寺所区)

健康づくりの「健康」とはどのようなことなのか。それ自体わかっているようで、なかなか一言では言い表せられないあいまいな言葉だと思えます。今後の活動を通じ少しずつ勉強して、健康を理解する仲間との交流の輪を広げていきたいと考えています。市民の皆さまの積極的な参加をお願いします。

朝ごはんを食べよう

安曇野市食育推進
キャラクター
たべたくん



6月は「食育月間」 みんなで考えたい「食」のこと

私たちが、生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくためには、バランスの取れた食生活が大切です。しかし、社会の変化に伴い、人々のライフスタイルや価値観は多様化しています。食習慣や「食」をめぐる環境が変化し、毎日の「食」の大切さを忘れがちになっていませんか。

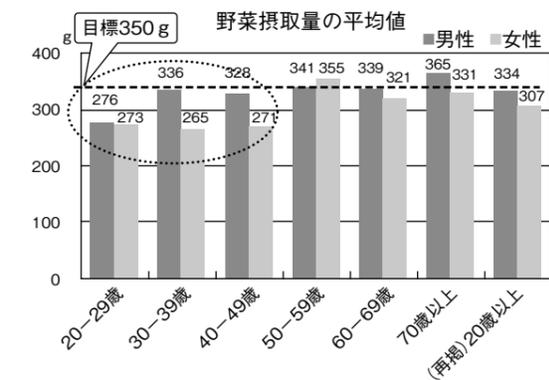
6月は「食育月間」です。この機会に、一人ひとりが、「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どう食べるのか」といった食のあり方を考えましょう。

市で行っている食育活動

市では、食育推進会議を立ち上げ、さまざまな食育活動を展開しています。今回は食育活動の一例として、両親学級の活動を紹介します。

●両親学級

妊産婦の皆さんが安全に妊娠を継続し、健やかな子どもを出産するために大切な食事の話をしています。平成22年の県民健康・栄養調査(表)では、20～40歳代の女性は野菜摂取量が目標量の350gより80g程不足しているという結果が出ています。



また、若い女性の痩せすぎは、低出生体重児の原因になると言われていて、市では県や国の平均に比べ低出生体重児が多い傾向にあります。低出生体重児は、成熟児に比べて生活習慣病になりやすいことが分かっています。妊娠を機会にして、バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

※低出生体重児とは、2500g未満で生まれた赤ちゃんのことをいいます。



おいしく作ろう！ 親子料理教室の参加者募集

市食生活改善推進協議会推進員による調理指導のほか、健康な毎日を送るための食生活について学びます。

- 対象者 市内在住の小学生以下の子どもとその保護者
- 費用 親子1組100円
- 実習内容 タコライス・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ・コンスープ・キラキラかんてん
- 持ち物 エプロン、三角きん、タオル、筆記用具
- 申し込み 6月24日(月)午前8時30分から28日(金)の間に各保健センターへ電話でお申し込みください。定員に達し次第受け付けを終了します。

●日程

会場	期日	定員	申し込み・問い合わせ先
堀金保健センター	7月13日(土)	親子10組	堀金保健センター (TEL73・5770)
穂高保健センター	8月1日(木)	親子10組	穂高保健センター (TEL81・0711)
三郷公民館	3日(土)	親子12組	三郷保健センター (TEL77・9111)
明科公民館	9日(金)	親子10組	明科保健センター (TEL81・2251)

●時間 いずれも午前10時～午後0時30分

元気な赤ちゃんを産むためには、バランスの取れた食生活が大切です。

食 べる 両親学級

今月のレシピ ほうれん草の磯部あえ



1日分の野菜、この量なら食べられそう。



鉄、カルシウムの多い青い葉っぱの野菜を毎日食べよう！

材料(2人分)

ほうれん草…120g² のり…1/4枚
しょうゆ…小さじ1/2 だし…小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は沸騰したお湯でゆでて、水に取ってからしぼり、3cmの長さに切る。
- ②のりはさつとあぶり、手でむむ。
- ③しょうゆとだしを混ぜて、ほうれん草とのりをあえる。

簡単なだしの取り方

- ①ボールにザルを重ね、昆布5cm角とかつお節をひとつかみ入れる。
- ②①の上から熱湯250ccを回しかけ、1～2分おいてだしを取る。

動 かし

健康運動指導士
横山みゆきの
ちょこっと運動で
イキイキ生活 第3回

今回は、夏に向けて「二の腕のたるみが気になる」「腕の筋肉を付けたい」という人に特にオススメの運動を紹介いたします。

筋トレ編(二の腕の筋肉を鍛える)

〔方法〕



左右各10回/1セット
1日2セットを目安に行ってください

①脇をしめて胸の高さに500ミリ程度のペットボトルを持つ
②そのまま二の腕の筋肉が硬くなるころまで、後ろにゆっくりと肘を伸ばす
※身体は正面を向く
※肩や肘に痛みがある場合は、この体操を控えてください。
(根本賢一著 人生はピンピン☆キラリワークブック引用)

詳しくは、健康推進課(TEL81・0726)までお問い合わせください。