

お弁当のもつ力 No.3

食べることの背景にある農畜産物の「いのち」を感じてもらおう食農教育の大切さを訴える栗原さんからのメッセージをお届けします。

～ほっとする時間～

私はお弁当が大好きです。今日も妻が作ってくれたお弁当です。お弁当を食べると午後頑張ろうって思います。不思議ですけど、コンビニ弁当は何度か食べると飽きてしまいますが、手作り弁当は同じおかずが入っていたとしても飽きません。

私の実家は農家なので、子どもの頃から農作物を育てる姿を見たり、手伝いをしたりして、自然と食農教育を受けてきました。そして、畑で収穫した作物の味は、忘れられない本物の味でした。お弁当にもそんな本物の味が入っていて、冷めても美味しかったですね。お弁当には、「いのち」が詰まっています。だから私は、「ごちそうさまでした」ではなくて「いただきました」と言っています。



あづみ農業協同組合
栗原 裕さん (穂高 有明)

健康推進課健康支援担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703



脳を守る 脳血管疾患予防シリーズ②

脳の血管は特殊で

高血圧に弱い

脳血管疾患の要因はいろいろありますが、その中でも高血圧が最大の危険因子といわれています。

脳は、神経細胞が集まって、情報ネットワークを築いている臓器です。その細胞の数は、約140億個と言われ、そのすべてに十分な栄養と酸素を供給する必要があるため、脳の血管は特殊な構造になっています。

① 血液がすみずみまで届くように血管が密集しており、直角に曲がっています。

② 太い血管から急に細い血管に変わっています。

このように脳の血管は複雑な構造を持っているため、強い圧がかかると脳の血管を傷めてしまいます。そのため、普段から自分の血圧をきちんと知っておくことが重要です。

知って欲しい「家庭血圧」



「高血圧治療ガイドライン2014」では、140/90mmHg以上を高血圧としています。

血圧は本来、短期間で変動するため、一度の測定だけでは見逃されてしまうタイプの高血圧があります。

見逃されやすい高血圧としては次のようなタイプがあります。

白衣高血圧

家庭では正常ですが、病院や健診の時に緊張などにより高くなります。すぐに治療する必要はありませんが、約1/3は将来本当の高血圧になりやすいと言われています。

仮面高血圧

病院や健診では正常なのに、家庭で測定すると高くなります。昼間は正常血圧でも、早朝や夜間に血圧が上がっていることもあります。

仮面高血圧は持続性高血圧と同じくらいに脳血管疾患や心筋梗塞などの危険性があると言われています。

これらの高血圧を見逃さないためにも、推奨されているのが家庭血圧です。家庭血圧は長期間、何回でも計測できるため、高血圧治療の指標とされています。

次回は家庭血圧測定について詳しく掲載します。

子どもも簡単に作れる

お弁当作り 321



小松菜の煮浸し

材料 (4人分)
小松菜・・・1袋 (200g)
しめじ・・・1袋 (100g)
油揚げ(小揚げ)・・・1枚
だし汁(削り節)・・・200cc
しょうゆ 小さじ2
調味料 (みりん小さじ1、塩少々(親指と人さし指でつまむ程度))

【作り方】

- ①小松菜を根元から洗い、熱湯でサッと茹でて3cmの長さに切っておく。
- ②しめじは石づきを取り除きほぐしておく。
- ③小揚げは縦半分に切り3mm幅に切る。
- ④鍋にだし汁を加え①～③を入れ調味料で味付ける。

野菜の3分の1～2分の1は、色の濃い野菜を

午前中の疲れやストレスを回復するために体の中で活躍しているのが、ビタミンです。

ビタミンは野菜に多く含まれ、細胞の核となる葉酸、体の酸化を防ぐビタミンC・E、細胞の入れ替えに必要なビタミンAなどがあります。特にビタミンA・Eは、小松菜、トマト、ピーマンなどの色の濃い、カラフルな野菜に多く含まれています。色の薄い野菜とともに色の濃い野菜をお忘れなく。

大人のための

無料歯科健診

- 健診日 7月4日(土)
 - 受付時間 午後1時30分～3時30分(15分毎の時間指定)
 - 会場 穂高保健センター
 - 対象 市内に住所を有する20歳以上の1人(年一度のみ受診可能)
 - 定員 24人(先着順)
 - 内容 歯や歯肉などの健診、結果の説明、歯科相談
 - 料金 無料
 - 申し込み 健康推進課(TEL 81・0711)まで、電話で申し込みください。(受付時間は午前8時30分～午後5時15分、土日除く)健診前に受診券、問診票、健診票を送ります。
- ※健診ごよみ11ページにも掲載していますのでご覧ください。

