



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1344

元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み 第1弾「栄養・食生活」～食は、元気はつらつの源～

町は、町民一人一人が健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために、「元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進しています。

今回紹介する「栄養・食生活」の分野では、1日の活動の源となる朝食をとる人が増えることを領域目標としています。

★次の3つの中で、今日からできる1つを取り組んでみましょう

① 1日3食を食べましょう

皆さんは朝食、昼食、夕食の3食をしっかりと食べていますか。食事を抜くと、食事以外の時間におなかがついて間食が増えたり、次の食事をド力食いしてしまったりすることがあります。また、食事の回数が減ることで、1日に摂取する栄養素も少なくなってしまうます。食事を抜く習慣がある人は、食事の時間に何か口にするところから始めてみましょう。

② 主食・主菜・副菜のそろった食事をとりまします。

主食・主菜・副菜にはそれぞれ役割があります。

主食 (米・パン・麺・イモ類など)

…体を動かすエネルギーになる

主菜 (肉・魚・卵・豆製品など)

…体をつくるものになる

副菜 (野菜・果物・海藻類など)

…体の調子を整える



主食・主菜・副菜をそれぞれ作るのが難しいときは、それぞれを組み合わせた料理にするのもおすすめです。例えば、親子丼や月見そばのように主食と主菜を組み合わせたり、肉じゃがのように主菜と副菜を組み合わせたりすると手軽に作れて栄養をとりやすいです。

③ 食品群の組み合わせを考えて食事をしましょう

「ま・ご・ち・ち・わ(は)・や・た・し・こ」を意識しましょう。

ま	………豆・豆製品
ご	………ゴマ・種実類
ち	………卵
た	………乳製品
わ(は)	………ワカメ・海藻類
や	………野菜
さ	………魚・肉類
し	………シイタケ・キノコ類
い	………イモ類

1回の食事で全ての食品群をそろえるのは大変なので、1〜3日でいろいろな食品を食べるようにしてみましょう。「たくさん」より「まんべんなく」がポイントです。

食べることは、元気に過ごすための基礎となります。まずは、自分がどんな食事をしているのか振り返ってみましょう。

次回は「運動・身体活動」の領域について紹介します。

「難病」の対象が358疾病に拡大しました

平成29年4月から、難病の対象疾病がこれまでの332疾病から358疾病に拡大しました。対象疾病に該当する場合、医療費助成や必要と認められる障害福祉サービスなどを受けることができます。制度の詳しい内容や申請方法、ご不明な点については下記へ問い合わせください。

※対象となる疾病は厚生労働省のホームページで公開しています。

対象疾病 検索

■問合せ

○医療費助成について 県央保健所 保健課 ☎629-6573

○障害福祉サービスについて 町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1223

環境が変わる季節

「五月病」を知っていますか？

◎「五月病」の症状

「五月病」は、新しい生活が「段落する」5月6月ごろに多く見られます。今まで知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れや新しい環境、人間関係などについていけないストレスのせいで「やる気がでない」、「ぶさざざんてしまう」などの状態になることをいいます。

◎「適応障害」や「気分障害」の可能性も

しかし、「五月病」は正式な病名ではありません。五月病だと思いついていただけで、実際には同様の症状が現れる「適応障害」や「気分障害」の可能性もあります。適応障害は、5・6月だけでなく、人によっては夏休みを終えた9月ごろに発症するなど、その発症は季節を限定しません。

適応障害になる人は、人口の1%といわれています。また、適応障害と診断されても、5年後には40%以上の方がうつ病などと診断されています。つまり、適応障害はその後の重篤な病気の前段階の可能性があるとされます。

適応障害の主な原因には、「新しい環境や人間関係が思うようにならない」、「大きな目標を達成して、次の目標を見失った

り、混乱したりする」、「想像していた新生活と現実のギャップについていけない」などがあります。

◎「適応障害」と「うつ病」の違い

適応障害は、ストレスとなる原因から離れると症状が改善することが多くみられます。例えば、仕事上の問題がストレスとなっている場合、勤務する日は憂うつで不安も強く、緊張して手が震えたり、めまいがしたり、汗をかいたりするかもしれません。しかし休みの日には憂うつ気分が少し楽になり、趣味を楽しむことができる場合もあります。一方、うつ病の場合は環境が変わっても気分は晴れず、持続的に憂うつ気分が続く、何も楽しめなくなり、これが適応障害と「うつ病」の違いです。



気分の異変が

続くようであれば、適応障害や気分障害などの可能性を考慮、できるだけ早く病院に行くことが大切です。「自分には精神疾患なんて関係ない」とは言い切れません。自分自身はもちろん、周りの人に辛そうな様子はないか、気に掛けるようにしましょう。



からだよろこぶヘルシーレシピ

長寿健康課 佐々木絵里子栄養士のレシピです

フルーツ白玉

材料 (4人分)

白玉粉…………… 100g	お好みの果物(今回は以下の4種類を使用)	イチゴ…………… 4個
豆腐…………… 100g	桃の缶詰…………… 40g	リンゴ…………… 1/2個
	ミカンの缶詰… 40g	砂糖…………… 40g
		水…………… 120cc

- ①砂糖と水を鍋で加熱し、冷ましておく。
- ②白玉粉と豆腐をボウルに入れてよくこねる。
- ③白玉粉と豆腐がよく混ざったら、小さく丸め、真ん中を指で押しつけてこませる。
- ④鍋にお湯をわかし、③をゆでる。
- ⑤白玉が浮き上がってきたら、水にとって冷ます。
- ⑥果物を食べやすい大きさに切る。
- ⑦⑤⑥を器に盛りつけ、①のシロップをかける。

〈ポイント〉お子さんと一緒にお団子作りをするのもおすすめです。

