

耐震補強工事完了 緑区役所は、5月6日(金)から、全ての課が本庁舎で業務を行っています

特集 2

食べて!

みがいて!

吸わないで!

いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごせることは、誰もが望むことではないでしょうか。そのためには単に寿命を延ばすだけでなく、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことが大切です。

食事・歯・禁煙の3つの視点から、改めて自分の生活を振り返ってみましょう。

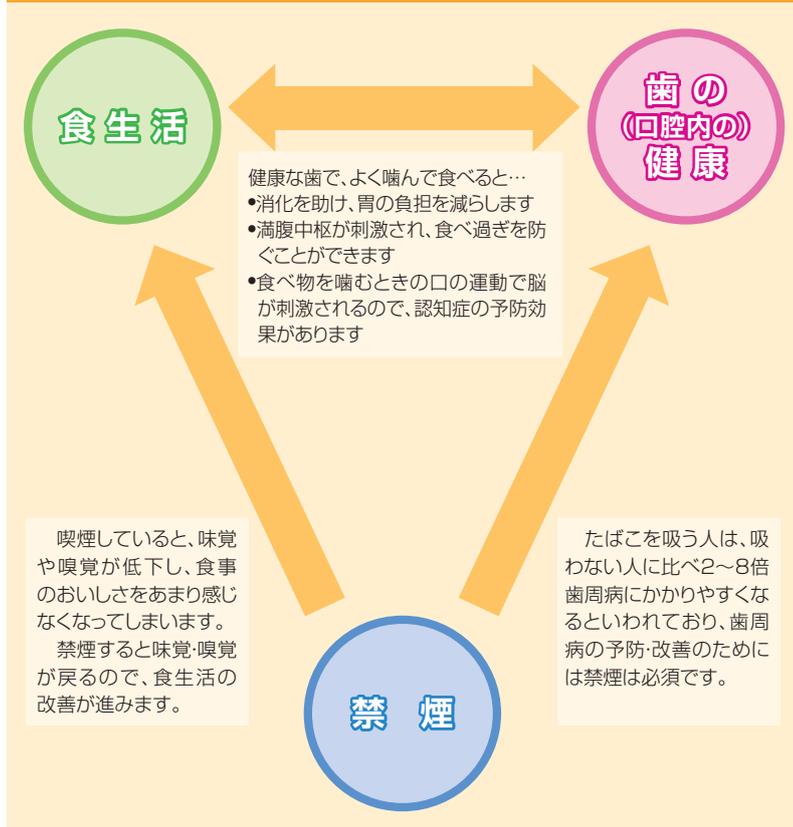
毎日健康!!



6月は健康に関する月間・週間があります!

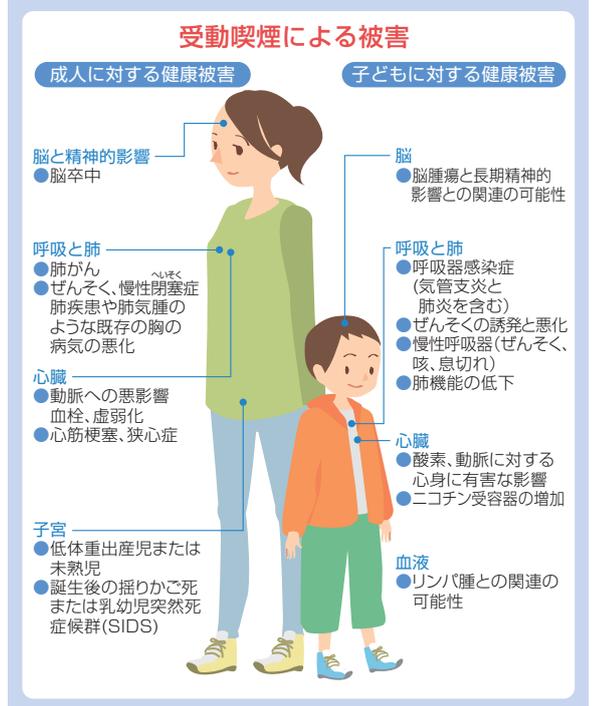
食育月間 (6月)	歯と口の健康週間 (6月4日~10日)	禁煙週間 (5月31日~6月6日)
「食べること」は「生きること」です。「食育」というと子どものものと思いがちですが、各年代で現在をいきいきと生きるために必要な学びです。生涯にわたり心も体も健康に、そして質の高い生活を送るために、今日から「食べること」を見直してみましょう。	口は体の入口になります。入口が健康でなければ、全身の健康は保てません。まずは毎日の歯みがきで口の中をきれいにし、ますます健康になりましょう。	毎年5月31日は世界保健機関が制定した世界禁煙デーです。日本でも1992年から禁煙週間を定めています。毎年世界では300万人が喫煙が原因とみられるがんや心臓病で亡くなっています。この機会に、禁煙について考えてみましょう。

健康な歯で、3食しっかり食べ、 たばこは吸わない。 毎日健康に過ごしましょう!



やっぱり怖い たばこの害

たばこにはさまざまな有害物質が含まれています。その数は知られている限りでも200種類以上。これらの物質は喫煙者のがんや心臓・血管障害につながるだけではなく、たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸われること(受動喫煙)により、身近な人の健康被害にもつながります。特にたばこの先から立ち上る煙(副流煙)には、本人が吸い込む煙(主流煙)よりも多くの有害物質が含まれていて、家庭内や職場などで日常的に受動喫煙を受けてしまうと、肺や心疾患の死亡率等が上がるといわれています。特に乳幼児の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群の危険因子の一つと考えられています。



より良い食生活のポイントは「3食しっかり」「バランス良く」「野菜をたっぷり」

●3食、しっかり食べましょう

規則正しい生活を送ることは、健康への第一歩！特に朝ごはんを食べて1日の食事を規則的に取ることで、自然と生活のリズムが整います。朝ごはんを食べると、学校の成績や仕事の効率がアップするというデータがあります。今、朝ごはんを食べていない人は、牛乳や果物など、手軽に食べられるものから始めてみましょう。

●食事のバランスを☑でチェック!

[毎食] 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするだけで、バランスが取れた食事になります。

- 主 食……ご飯、パン、麺など
- 主 菜……魚、肉、卵、豆腐や納豆などの大豆製品の料理
- 副 菜……野菜、海藻、キノコ類の料理

[主菜]

肉、魚、卵、大豆、大豆製品を使ったメインのおかず

1日5皿(野菜350g)!
朝食でも食べてね



[主食]

ご飯、パン、麺

[副菜]

野菜、キノコ、イモ、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

[1日] 乳製品や果物も毎日必要です!

- 乳製品……牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- 果 物

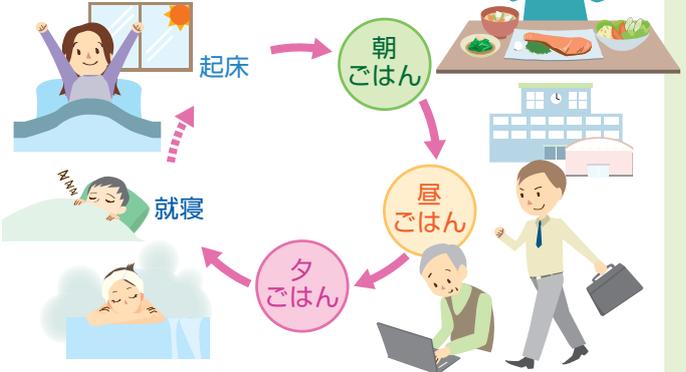
●成人では1日に必要な野菜は350g!

野菜には食物繊維が多く、良い腸内環境を保ち、便秘の予防ができます。野菜には免疫力を高める働きもあります。350gのうち1/3は色の濃い緑黄色野菜を食べるとなお良いです。



1日の始まりの食事「朝ごはん」、食べていますか?

1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。



20歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約3割の人は、子どもの頃(「小学生の頃から」又は「中学生、高校生の頃から」)に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

朝食欠食が
始まった時期
(20歳以上)



食育講演会&イベント開催します!

「子どもの心と脳(からだ)を育む食生活」
6月11日(土) 会場:緑公会堂
14時開演(13時開場) 定員:先着350人
講師:赤堀 博美さん (管理栄養士、赤堀料理学園 校長)

口にも体にも大切な 唾液の効果

よく噛んで食べると、唾液の分泌が促進されます。唾液には以下の効果があります。

- 1 抗菌作用によって、むし歯や歯周病の予防になります
- 2 食べた物が飲み込みやすくなり、窒息の予防になります
- 3 発がん物質を消す酵素が含まれており、がんの予防の効果があります

よく噛んで食べよう! 噛む噛むレシピ



「切り干し大根の中華サラダ」

作り方

- ①切り干し大根は水でさっと洗い、浸るくらい水を加えて、電子レンジで約1分加熱(500W)した後、流水で洗い、絞る
 - ②ワカメは熱湯を掛けてもどす
 - ③キュウリは斜めに切り太めのせん切りにする
 - ④かまぼこは短冊に切る
 - ⑤Aの調味料を合わせ、①~④をあえる
- ※切り干し大根やワカメはしっかり水気を取るとおいしく仕上がります
(1人分 エネルギー 約40kcal 塩分 約1.5g)

材料 2人分

- 切り干し大根(乾) ……10g
- ワカメ(乾) ……4g
- ※もどして ……40g
- キュウリ ……60g
- かまぼこ ……20g
- A 砂糖 ……小さじ1
- 酢 ……大さじ1
- しょうゆ ……小さじ2
- ごま油 ……小さじ1

毎日正しい歯みがきで、むし歯・歯周病を予防しましょう

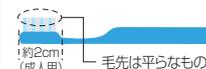


これが「歯垢」といって、細菌のかたまりです。むし歯や歯周病、口臭の原因となるものです。

予防方法 1

歯ブラシを選ぶ

毛のかたさは「ふつう」「やわらかめ」を選びましょう。1か月に1本交換しましょう。歯間清掃用具を必ず併用しましょう。



予防方法 2

歯科医院での定期検診

年に1~2回は歯科医院へ行き、検診を受けましょう。

横浜市歯周疾患検診は、40・50・60・70歳の人が500円で受けられます。詳しくは☎健康づくり係へ。

最後に

☎福祉保健センターでは、食生活相談や歯科相談、禁煙相談などを実施しています。ぜひご利用ください。10ページ「保健だより」に、日時や申込方法を掲載しています。

