



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149



食育ピクトグラム

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

10番目のテーマは「農林漁業体験」です。身近なものでは米づくりや野菜づくりに取り組んだり、乳しぼりやえさやりなどの牧場作業の体験があります。体験に参加するメリットとして「食べ物を大切に」「野菜を食べる量が増える」「食べ残しが減る」などの変化が挙げられます。さらには心の健康とも関係しており、子どもでは「緊張や不安、怒りが低下する」、成人や高齢者では「心の健康状態が良い」などの変化もあることが知られています。

実際に農林水産業に参加することで、食生活が多くの人の手に支えられていることを考えるきっかけになり、健全な心身を培うことにつながります。

健康づくりのための睡眠② 大人の睡眠

睡眠時間が極端に少ないと、高血圧や糖尿病、認知症などの発症リスクが高まるということが明らかになってきました。近年の調査において、働く世代のある年代では睡眠時間は6時間未満が50%を占めています。7時間以上8時間未満の人に比べて、心筋梗塞や狭心症など心血管疾患の発症リスクが4・95倍となることや、死亡リスクが優位に上昇する結果が報告されています。

適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保すること、食生活（欠食改善や嗜好品の摂り方の見直し）や運動活動（運動不足）など生活習慣や、寝室などの睡眠環境（寝室の温度や照度、音）などを見直して、睡眠休養感（質）を高めることが、大人の健康づくりのための睡眠には重要になります。

睡眠の不調や質の低下が長く続く場合は睡眠障害など、病気が潜んでいる可能性もあります。日中活動に支障がある時には、かかりつけ医などに相談ください。

次号は「子供の睡眠について」です。体験型！第71回もの忘れ予防講座
認知症にならないために、笑う事、集う事って大事っていうけれど、それってつまり、どういう事なんだろう？
素朴な疑問を感じませんか？
今回「体験型」で実践しながら学びます。講師は、今年10月に第70回もの忘れ

日程	全5回コース
	①12月10日(火) ②12月17日(火)～23日(月) ③1月14日(火) ④1月21日(火)～28日(火) ⑤2月18日(火) 各日10:00～11:30 ②・④は期間内の平日にそれぞれ1回ずつ約1時間の個別相談があります
対象者	年齢問わず、健診結果について知りたい方 何らかの生活習慣の改善が必要だと思っている方 医師から運動制限を指示されていない方
内容	栄養講座および個別栄養相談・運動講座
申込期限	12月3日(火)

健診を「受けたまま」にしていますか？
生活習慣病は、長い年月をかけて自覚症状がないまま進行していきます。心筋梗塞や脳卒中など命に関わる深刻な病気になってはじめて、生活習慣病の怖さを知ることになります。健診結果を今の身体の成績表としてとらえ、検査結果を有効に活用しましょう。

教室の初回では、健診結果とその意味を知ることから始めます。また期間内に週2回程度の筋トレ器具を使用した運動、個別食事相談もお受けいただけます。

検査結果が基準値内の方も、正しい生活習慣を学び今後役に立ててみませんか？ ぜひご参加ください。

◆各種相談 11月～12月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

日程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
口腔相談	前日までに予約	9:30～12:00 13:00～13:45	歯科衛生士による口腔機能相談
ヘルシー相談	前日までに予約	9:00～12:00	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	1週間前までに予約	13:30～15:45	専門職による精神保健相談
もの忘れ相談	前日までに予約	13:30～15:30	もの忘れが気になる方などの相談

健康レシピ

きのこキムチチーズ



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 100kcal
たんぱく質 6.6g
脂質 6.4g
食塩相当量 1.1g

◆材料(2人分)

しめじ	40g
まいたけ	80g
エリンギ	80g
にんにく	1かけ
キムチ	40g
ピザ用チーズ	30g
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/3

◆ひとことコメント
食物繊維やビタミンB群が豊富なきのこ類は、旨味成分を豊富に含み、和洋中間わず使える食材です。切ったものを冷凍することが可能で、細胞壁が壊れ、旨味がさらにアップし、香りも良くなるというメリットが挙げられます。

キムチの辛さとチーズのコクが組み合わせられて、辛みが苦手な方にも好まれる味に仕上げました。また、キムチとチーズのダブルで発酵食品を使い、乳酸菌や酵素の働きによって栄養素の吸収率が高まります。

少し残ったキムチを使い切る一品にしてはいかがでしょうか。

◆調理時間 15分
◆作り方
①きのこは軸を切り落とし、食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
②熱したフライパンにごま油を入れ、①のにんにくときのこを炒める。しんなりしてきたら、キムチと醤油を加える。
③全体に火が通ったら、ピザ用チーズを加え混ぜ合わせる。火を止めて余熱でチーズを溶かす。

予防講座でお話いただいたRise total supportの代表理学療法士の所長先生です。笑っている中で、頭はフル回転。これってどういう意味なの？など、時々入る先生の「つつこみ」のような説明で、「もの忘れ予防って、こういうことか」を理解できると思います。

奮ってご参加ください。ただし、会場の都合により「予約制」になります。

●日程 12月18日(水) 午前10時～(1時間程度)
●申し込み 11月15日(金) 午前9時から受け付け開始
●会場 保健福祉センター
●定員 40名 先着順

茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状が贈呈されました!!

住民参加型の介護予防であるシルバー体操指導士養成事業はモデル事業から始まって20周年となりました。そこで永年にわたり、シルバーリハビリ体操指導士で、地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献された方として、茨城県より4名の方に感謝状が贈呈されました。

茨城県のシルバーリハビリ体操の発足と共に歩む利根町のシルバーリハビリ体操は、これからも未永く続くと思います。利根町としても、シルバーリハビリ体操を応援していきますので、皆さまぜひご参加ください。

