

健康のしおり

食事について見直そう!

10月からしんと健康ステーションが始まります。健康づくりには運動と共に食事も大切です。

このような食べ方はしていませんか?

- ・ご飯、パン、麺などの炭水化物が好きで良く食べる。
・おかずが好きで、そればかり食べてしまう。
・好き嫌いがある。
・食べるメニューがローテーションしている。
・購入する食材やお惣菜がほぼ決まっている。
・間食の量が多い。 など



食材の偏りや食べ過ぎは、体に良くありません。まず食事のバランスから見直していきましょう。

～食事バランスを整えよう～

バランスのとれた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃える事です。

Table with 3 columns: 主食 (Main Dish), 主菜 (Main Course), 副菜 (Side Dish). It lists food categories like grains, meat/fish/eggs/soy, and vegetables/seaweed.

主食・主菜・副菜を揃えようと意識するだけでも、食事のバランスはよくなります。

※国民健康・栄養調査によると日本人の野菜摂取量は288g (成人の野菜摂取目標量は1日350gで、最も食べている年代は男女とも60歳代で約320gです)

野菜を食べることにより、主食や主菜の食べ過ぎ防止にもつながるので、野菜を使った料理を増やすよう心掛けましょう。

最近では果物を食べない人が増えています。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれているので、毎日少しでも食べるよう心掛けましょう。

また、骨や歯の形成にはカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な乳製品も食べるようにしましょう。

今一度、日ごろの食事を見直して、『運動』と『食事』で健康増進につなげましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

[広告]

Advertisement for 'Great Tombs' exhibition at the Takachiho History Museum, featuring dates 9.13-11.25 and ticket information.

がん検診・特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

下記の日程でがん検診、特定健診、後期高齢者健診を実施します。受診を希望される方は電話または申し込みハガキで役場までご連絡ください。実施日が近づきましたら、受診票などを個別に送付します。

Calendar table showing dates, activities (cancer screening, health checkups), locations, and times for October and November.

※結核・肺がん検診は検診バスで各地へ巡回しています。巡回場所については、区長回覧および受診票などの個別通知にてお知らせいたします。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115



からだにいいはなし

健診で異状なしといわれても... (1)マンモで見やすい乳房 (脂肪性乳房、乳腺散在乳房) の方... (2)マンモでは見えにくい デンスブレスト(高濃度乳房、不均一高濃度乳房) の方... (3)血縁者に乳がん、卵巣がんの人が多い方

デンスブレストのおはなし 4

の人がいる場合は、アンジェリーナ・ジョリーさんのような遺伝性乳がん・卵巣がん症候群のハイリスクの可能性が... このデンスブレストの問題は、日本では問題の存在は少しづつ知られてきましたがまだ知らない方が多くいらっしゃいます。

四方十町国保十和診療所 筒井崇・入吉宏紀・大川剛史