



野菜を食べていますか？



野菜に期待される効果

野菜料理を先に食べると満腹感が得られ肥満予防、そして生活習慣病のリスクを減らす

緑黄色野菜に多く含まれるカルシウムは骨の形成を助け、丈夫にする

ビタミン・ミネラルが多く体調や肌・髪の様子を整える

1日に必要な野菜の量は、何グラムか知っていますか？



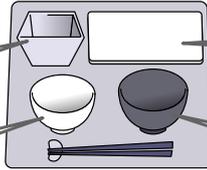
350g (成人一人当たり)です。日本人は、1日平均約283g野菜を食べています。あと一皿分足りません！

野菜350gは小鉢5皿程度が目安！

健康な食事の基本

副菜/野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます

主食/ご飯、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります



主菜/魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含み、エネルギーや栄養素に大きく影響します

食事全体にゆとりやうおいを与えてくれる、汁物、飲み物、牛乳、乳製品、果物など

野菜を多く食べるコツ

加熱するとかさが減ります！



メイン料理に野菜をたっぷり使う

ハンバーグにひじきや人参などの野菜を入れてみて！



魚の上にきのこや玉ねぎなどの野菜とチーズをのせて焼いてみて！



味噌汁に野菜をたっぷり入れてみて！



食事は、野菜だけでなく、ご飯、肉、魚など偏らずに、いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

へるすアップ教室(生活習慣病予防教室)報告！

9月にわくわくどーむで「からだを動かして健康づくりの第一歩！今からロコモ予防！」をテーマに、姿勢を意識しからだを動かしたり、音楽に合わせて全身を動かしたり、ロコモについて学ぶ教室を行いました。



保健センターとわくわくどーむにあります

体組成計



ウォーキングの途中保健センターに寄って測定しています

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略語です

日本語にすると、「運動器症候群」と言います。からだを動かす、骨、筋肉、関節などの運動器の働きが衰え、立つ、歩くといった移動機能の低下した状態です。ロコモが進むと介護が必要になることもあります。毎日の暮らしの中で無理なく出来る健康づくりを始めてみませんか。

予防が大切！気をつけよう冬にかかりやすい感染症！！

インフルエンザ	潜伏期間/1~3日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/突然、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現れます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通常は、4~5日発熱が続き、1週間程度で回復します。
RSウイルス感染症	潜伏期間/2~8日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/鼻水、せき、のどの痛み等の風邪様症状が現れます。乳幼児期に多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。
ウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)	潜伏期間/1~3日 感染経路/経口感染(食べ物など)、接触感染など	症状/発熱、吐き気、おう吐、下痢(クリーム色~白色であることが多い)などの症状が現れます。嘔吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。

●感染症を予防するには？ 手洗い、うがい基本です！その他、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。体調がすぐれないときは、医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診しましょう！

ノロウイルスに注意しましょう！！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行し、今後、国内で患者が増加する恐れがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、対症療法に限られます。感染を広げないために、以下のことに注意して予防しましょう。

ノロウイルス感染症	潜伏期間/1~2日 感染経路/経口感染	症状/吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。通常は2~3日で回復しますが、抵抗力が弱い子どもや高齢者は重症化する恐れがあります。
-----------	------------------------	---

- ・手洗いはしっかりと！…ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がありません。せっけん洗いとすすぎは2回繰り返して行うと効果的です。
- ・清掃をこまめに行い清潔に！…トイレの洗浄、調理器具の洗浄・消毒を心がけましょう。熱湯や塩素系漂白剤が効果的です。
- ・食品の加熱は中心まで十分に！…生食を控え、調理は中心温度85℃以上で1分は加熱しましょう。