

9月は健康増進普及月間です

栄養新聞

津久見市

(令和元年九月) 第二十七号

お問い合わせ先(82-9523)

9月1日～30日は厚生労働省によって「健康増進普及月間」と定められています。



健康増進普及月間って？

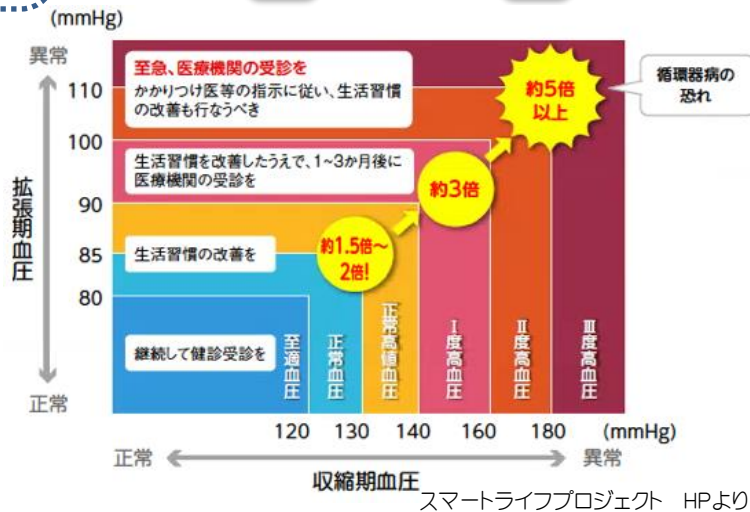
健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的としています。

気をつけたい高血圧

津久見市は高血圧患者がとて多いのが特徴です。左記に気をつけて、高血圧を予防しましょう。

- ★塩分を摂り過ぎない
- ★バランスの良い食事(野菜たっぷり！)
- ★適正体重の維持
- ★定期的にからだを動かす
- ★お酒は適度に
- ★禁煙
- ★ストレスをためない
- ★急激な温度差に注意

数値の見方や病院受診の目安は、右下図をご覧ください。



栄養ワンダー！ 2019 inつくみ

を、8月27日(火)に実施しました！！お越しくださったみなさま、大変ありがとうございました。



☆ 週1体操コラム

地域の集まりに参加する人の割合が高い地域では、高血圧が少ない？！

高血圧は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中といった様々な病気の原因になります。今回の新聞記事にもあるように、塩分の過剰摂取や生活習慣の改善が重要です。65歳以上の方を対象とした研究で、地域の集まりに参加する割合が高い地域では高血圧が少ないことが分かってきました(2019年5月発行JAGESプレスリリースNO.173-19-7より) 津久見市では、週1回体操を行う地区の立ち上げ支援を行っています！地域で集まって体操を行うことで様々な効果があります！

- ★痛みの軽減
 - ★お肌の若返り
 - ★長生きに繋がる
 - ★認知症になりにくい
 - ★骨が丈夫になる
 - ★糖尿病や動脈硬化予防
- (大分県作成 地域の介護予防活動支援マニュアルより)

1人ではなかなか運動の継続は難しいですが、皆で行うことで継続できると言われています。ご興味のある方は、長寿支援課までご連絡ください！

さらに

今月は、がん征圧月間！
～がん検診 あなたを守る 新習慣～

がんは日本人の死因第1位です。日本人のおよそ3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人ががんにかかる時代です。がんを予防・早期発見・早期治療していくためには、より健康な生活習慣を心掛け、定期的に検診を受けていくことが大切です。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

◇がんリスクを低くする5つの健康習慣

- 禁 煙する
- 節 酒する
- 食 生活を見直す
- 体 を動かす
- 適 正体重を維持する

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

旬野菜

『さつまいもサラダ』

【2人分】

- ・さつまいも 1/2本
- ★レーズン 大さじ1
- ★ヨーグルト 大さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★塩コショウ 適量

- ①さつまいもは洗ってラップに包み、電子レンジで竹串がスッと通るまで加熱する。(途中で裏返すと加熱ムラがでにくい)
- ②皮が気になる人は皮をむき、フォークで粗くつぶす。
- ③★を加えて混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やし、完成。