

食事で健康寿命を延ばそう



自分と家族のために、健康寿命を延ばしましょう

皆さん、毎年9月が健康増進普及月間ということをご存じですか？この月間は「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後はクスリ」健康寿命をのばそう」をスローガンに、皆さんが生活習慣病について正しい知識を持ち、自分の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでもらうための普及月間です。

日本は世界有数の長寿国ですが、最近では単なる長寿だけでなく、より長く健康で自立した生活ができる期間「健康寿命」を延ばすことが注目されています。

食事で健康寿命を延ばす

スローガンにもあるとおり、健康寿命を延ばすためには、禁煙はもとより、適度な運動やバランスのよい食事が不可欠です。今回はその中の食事にスポットをあて、健康寿命を延ばすための食事のポイントを紹介します。

●主食、主菜、副菜を基本にバランス良く食べましょう

ごはん、肉、魚、野菜、乳製品などいろいろな食材を組み合わせてみましょう。

外食では、どうしてもバランスが偏りがちになります。なるべく定食ものを選んで、家での食事は外食で食べられなかった食材を取り入れるなどの工夫をしましょう。

●野菜は1日350g食べましょう

日本人は1日平均250gの野菜を食べています。いつもの食事に野菜をあと100g（トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分）加えると目標達成です。ほうれん草などの葉物はゆでた

●塩分は控えめにしましょう

1日の塩分摂取量の目標は、男性9g未満、女性が7.5g未満です。いつも食卓に並べるしょうゆは、だし醤油や減塩醤油にしたり、味噌汁はだしの旨みを上手に利用し塩分摂取量を減らしましょう。

●朝食は必ず食べましょう

朝食は眠たい身体を目覚めさせてくれる大切なエネルギーの素になります。朝は忙しいから…といって朝食を抜くのではなく、ちよつと早起きをして簡単に作れるもの（ごはんは納豆＋和え物、パン

【野菜100gの目安】	
トマト	1/2個
ホウレン草	1/3束
キュウリ	1本
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本

り、蒸したりすることでかさが減り生野菜よりも食べやすくなります。

栄養講習会を開催します

町食生活改善推進員による栄養講習会が7月18日から31日までの間、各地区の保健協力員を対象に実施されました。今後は健康づくりのための食生活を広めるため、保健協力員により各地で伝達栄養講習会を開催します。自分や家族の食生活を見直すチャンスです。皆さんお誘い合わせの上、ぜひ参加してください。

▼相談・問い合わせ先
保健福祉課 健康づくり業務
☎(62) 21115



お姉ちゃんのはるかちゃん（前列左）とあかりちゃん（前列右）の間でひさぎんの善仁くん

人懐こく、みんなに笑顔を振りまく善仁くん。「とにかく元気に育ってほしいですね」とパパとママは話します。

佐藤 善仁 くん

平成23年12月生まれ
～小平湯
善倫さん・孝子さん夫婦の長男

先日開かれた町の離乳食教室では、ほかの子たちに「ウー、ウー」と話しかけて回っていたという善仁くん。「ママに似て、子どもたちはみんなおしゃべり好き。いつもにぎやかです」パパの善倫さんは笑顔で話します。間もなく9カ月を迎え、足腰がしっかりしてきた善仁くんは、つかまり立ちや伝い歩きも思いのまま。「歩行器も自由自在に乗りこなしています。勢い余って玄関に落ちたことも」笑って話すのは、ママの孝子さん。善仁くんの愛車は、パパも赤ちゃんの頃に使っていたもの。祖父の善司さんが修理を重ね、乗り継がれてきた名車です。

好奇心旺盛な善仁くん。目新しいものを探して、今日も愛車で家を探検します。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申してください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

アットホームな雰囲気、そばが楽しめる、樋ノ口の「手打そば処まるひ」。少し分りにくい場所にあるながら、県内外から多くのお客さんが訪れる人気店です。そばは、町内産の石臼びきそばとロールびきそばをブレンドし、代々受け継がれてきた技で手打ちした田舎そば。歯ごたえがあり、みずみずしさが際立つ喉越しの良いそばです。

そばに必ず付く天ぶらの材料は、自家栽培の野菜や地元で採れた山菜。「今日の天ぶらは何？」と旬の天ぶらを楽しみ、店を訪れるお客さんも多いのだとか。時期によつては、他店では食べられないような珍しい天ぶらも味わえます。

おすすめは「天ぶら付もりそば（1000円）」。

食べごたえのあるもりそばと季節の天ぶらが味わえる、大満足の一品です。

営業時間
午前11時～午後4時
定休日 水曜日
☎(64) 2128

手打ちそば処 まるひ

(店主 増子 マスさん)



「気軽にそばを食べに来てください」と店主の増子さん（右）

おすすめの天ぶら付もりそば

