

# 9月は「食生活改善普及月間」です

厚生労働省では、一人ひとりが改めて食生活改善について理解を深め、日常生活での実践を進めることを目的として、毎年9月を「食生活改善普及月間」と定めています。いつまでも元気で過ごすために、まずは食生活を振り返ってみませんか？今回は食生活を改善するためのポイントをご紹介します。



例えば・・・  
○青菜のお浸し ○きんぴら  
○酢の物 ○煮物  
○サラダ ○具沢山みそ汁

## ～毎日野菜を プラス1皿～

生活習慣病の予防の観点から、1日350g以上の野菜が必要とされています。しかし、20歳以上の野菜摂取量は平均288gで、目標量に対し約60g不足しています。小鉢1つの野菜重量はおおよそ70gであることから、普段の食事にプラス1皿で目標量をとることができます。

## ～野菜を今より多くとるヒント～

- ・加熱することでカサが減って食べやすくなる（茹でる、煮る、レンジでチンするなど）
- ・外食のときは1品ものではなく定食を
- ・冷凍野菜やカット野菜を活用する

## ～おいしく減塩 1日マイナス2g～

食塩の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわっています。また、胃がんのリスクを高めることが報告されています。食塩は、しょうゆやみそなどの調味料だけではなく、パンや麺類、肉の加工食品、魚の加工食品、インスタント食品、レトルト食品などに多く含まれています。まずは、今よりマイナス2gの減塩を目標に、日頃から減塩を心掛けましょう。

1日の食塩摂取目標量 **男性8g未満 女性7g未満**

## ～減塩の工夫～

- ・だしを利かせて調味料は控えめに
- ・汁物は1日1回、具たくさんに
- ・加工肉や練り製品を控える
- ・麺類の汁を残す
- ・ドレッシングやソースなどは『かける』より『少しつける』
- ・減塩商品を活用する(しょうゆ、味噌、肉加工品など)
- ・メイン料理(主菜)はしっかり味付けし、小皿料理(副菜)は薄めの味付けでメリハリをつける

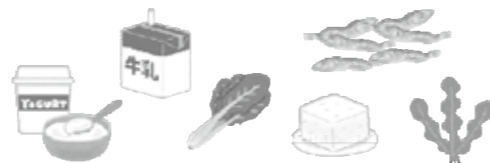


## ～毎日のくらしに withミルク～

カルシウムが不足気味の日本人。20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂っていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をしっかり摂って丈夫な骨を作りましょう！ただし、牛乳は1日にコップ1杯程度を目安に、飲み過ぎには気をつけましょう。

## ～牛乳・乳製品が苦手な人は？～

カルシウムは、小松菜や大根の葉、切り干し大根、大豆・大豆製品、小魚、海藻類でも補えますので、上手に取り入れましょう。



# 休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
9月7日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
8日	日	高野病院	9:00~15:00
14日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
15日	日	馬場医院	9:00~15:00
16日	月	高野病院	9:00~15:00
21日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
22日	日	馬場医院	9:00~15:00
23日	月	高野病院	9:00~15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
9月28日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
29日	日	高野病院	9:00~15:00
10月5日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
6日	日	高野病院	9:00~15:00

## 【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231

# 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○：実施 -：未実施 予 <sub>1</sub> ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 <sub>2</sub> ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要
	午後1時～午後5時	○	○	○	○	○	-	
	午後5時～午後6時30分	-	予 <sub>1</sub>	-	-	-	-	

※事業等の都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 申 広野町保健センター ☎0240-27-3040

# 減塩料理教室に参加してみませんか？

「血圧が高いですね」と言われたことがある方やお薬を飲んでいる方、「減塩したいと思うけどどうすればいいかわからない」という方、教室に参加して減塩のポイントを学んでみませんか？参加は無料です！お気軽にご参加ください。

○日 時：10月3日（木）午前10時～午後1時

（毎月開催予定です）

○場 所：広野町保健センター

○内 容：健康に関する講話、調理実習、個別相談等

○持ち物：エプロン、三角布

※電話又は保健センター窓口にて、9月30日（月）までにお申込みください。

問 申 広野町保健センター ☎0240-27-3040

