

健康づくり講演会

町では「健康なからだは健康な食べものから」をスローガンに、健康な土から栽培される「ミネラル野菜」の栽培に力を入れています。

健康な地元産の野菜を食べ、健康づくりをするための講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

9月29日(月) 13:30～

勤労青少年ホーム 小ホール

テーマ

「健康なからだは健康な食べものから」
～食の地産地消と健康～



発酵学者

小泉 武夫 博士

健康福祉課 ☎72-6934

健診結果はお手元に届きましたか

健診はなぜ毎年受ける必要があるのでしょうか。

その目的は2つあり、その1つは、からだの異常を早期発見し、治療などの早期対応で重症化を防ぐためです。

もう1つの大切な目的は、健診結果を生活習慣の改善に生かすことで病気の発症を防ぎ、心身を良い状態に保つことです。

つまり健診は1年間の生活の成績表です。〈健診↓生活改善↓健診〉のサイクルを繰り返すことで、健康を守ることができます。

健診でメタボリックシンドロームと判定された人は、保健指導を受けましょう。対象とならなかった人も油断せずに、気になる生

活習慣は改善しましょう。

健康づくりのポイント

① 食生活を見直しましょう

◇1日3食、バランス良く朝食は1日の活力を生み出す大切な食事なので、きちんと食べましょう。

◇よく噛んで、腹8分目に

満腹になるまで食べるとカロリーオーバーになり内臓脂肪が蓄積していきまます。ゆっくりとよく噛んで、腹8分目を心掛けましょう。

◇脂肪や塩分は控えめに揚げ物や肉料理など脂肪

分の多い食事は高カロリーのため、内臓脂肪蓄積の原因になります。塩分の取り過ぎも高血圧を招くので注意しましょう。

◇お酒を飲むのはほどほどに

お酒にはカロリーがある上、適量を超えると動脈硬化を促進します。日本酒なら1日1合、ビールなら中瓶1本程度に抑えましょう。

② 適度な運動が大切です

◇目標1日1万歩

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を積極的に行いましょう。誰にでも手軽にでき、からだへの負担が少ないウォーキングがお勧めです。