

9月は健康増進普及月間

健康増進普及月間は、自身の生活習慣の改善の大切さについて、一人一人の意識を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目指し、9月1日～30日にかけて実施されます。



——「健康増進普及月間」標語——

**1に運動 2に食事しっかり禁煙
最後にクスリ ～健康寿命の延伸～**

問い合わせ：健康づくり課 ☎(875)2100

健康増進
普及月間
パネル展

健康相談

健康講演会

生活習慣病の特性や運動・食事などの個人の生活習慣の改善の必要性について正しい知識の普及を図り、パネル展を実施します。お気軽にお越しください。

【日程】9月4日(月)～21日(木)

【場所】浦添市役所 展示ホール銀行ATM前

【相談日時】毎週水曜・金曜日午前10時～正午
保健相談センターでは健康相談を実施しています。
健診結果についての疑問等、お気軽にご相談ください。

10月1日(日)午後2時～午後4時

(午後1時30分受付開始)

「乳がん検診今昔物語」

講師：Dr.久高のマンマ家クリニック 久高学先生

食育で健全な食欲へ

野菜は子どもたちに受け入れがたいもの。でも、工夫次第では笑顔で食べてくれます。今回は食生活改善推進員会長の稲福英子さんに、食育の大事さについて語っていただきました。

子どもは食べず嫌が多い

私たちは市内幼稚園や小学校に出向いて、野菜を食べてもらうための調理実習を行っています。その時に使う野菜は、子どもたちが育てているゴーヤーなどですが、苦手意識が強い子ども一口食べると「おいしい」とにっこり笑ってくれます。授業参観と重なったときは保護者とも話をしますが、その時に「家では野菜を食べてくれなかった」とびっくりされます。子どもに野菜を食べさせるには、野菜を身近に感じてもらう事も大切です。自分で育てるとか料理をすると自然と愛着が湧き、口に運んでくれますのでぜひ試してみてください。



浦添市食生活改善
推進委員
いなふく えいこ
稲福 英子さん

食べさせ方に注意

子どもが食べてくれないからと言って無理に食べさせると、子どもは本当に辛そうな顔をします。決して演技ではないので、一度だけでも「野菜おいしい」と思わせることを意識しましょう。また、味付けを濃くすることも望ましくありません。濃い味付けに慣れてしまえば大人になっても、ご飯を必要以上にいっぱい食べてしまいます。子どもたちが大人になっても、健康的な生活を送らせるためには私たち大人が頑張らなければいけません。そのためのアドバイスや、レシピなどの質問も受け付けていますので、気兼ねなく保健相談センターへ問い合わせください。



時間がない人にもオススメ！

簡単料理と小ワザで よりヘルシーに！

とにかく忙しくて健康に手間がかけられない！そんな人も大丈夫です。次に紹介する方法を試すだけでも、血糖値の急上昇をおさえ、塩分などを控えることができます。



その1

食べる順番クイズ あなたは普段、どの順番で 一口ずつ食べますか？



食べる順番で、ダイエットにつながる方法があります。上の写真の場合、食物繊維である野菜を最初に食べて、次にタンパク質である魚を食べるのがベターです。最後にご飯などの糖質を食べましょう。血糖値の上昇をゆるやかにすることができ、また食べ過ぎも防ぐことができます。

(野菜→魚→米)①→②→③

その2

塩分を控える食べ方の工夫

香辛料を活用する(唐辛子、わさびなど)

香辛料は味にメリハリがつき、素材の味を際立たせてくれます。香りも楽しむことができ、塩分が少なめでも満足できます。



旨みを生かす(干しえび、煮干しなど)

昆布やかつおぶしなどのだし汁は、天然の材料からとりましょう。独特な香りや風味が塩味の代わりに豊かな旨みを感じさせてくれます。



酸味を利用する(レモン、ゆずなど)

薄味の料理には酸味がアクセントになります。酢の他にかんきつ類も使ってみましょう。



その3

薄味でおいしく食べられる工夫



刺身や寿司に しょうゆを付けすぎない

刺身やにぎり寿司を食べるときは、魚に少量のしょうゆを付けて食べましょう。わさびをきかせることで、少ない量でもおいしく食べられます。



揚げ物にはソースや しょうゆを直接かけない

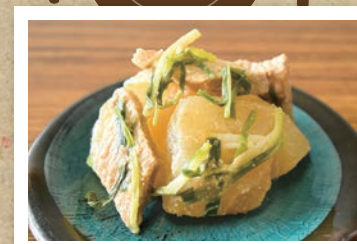
小皿にソースやしょうゆを入れ、少量を付けて食べるようにしましょう。レモンなどを絞るだけでも十分おいしく食べられます。

健康な時を、ずっと

健康でいられることはとてもありがたいことです。普段はそのありがたみに気付きにくいもので、忙しさを理由に自分の健康を後回しにしがちです。あなたの体はどんなに辛くても、黙々とあなたのために頑張ります。一歩立ち止まって自分の体に今必要とされていることは何なのかを考えてみてください。ちょっとした運動が必要と思ったのであればウォーキングを試してみる、食事のバランスが摂れていないと思うのであれば、野菜を取り入れた食生活に改善するなど、立ち止まって正しい選択をし実践していくことで、健康を保つことができます。健康な時にこそ、自分の身体へ配慮することが健康を保つための大事な一歩です。この特集があなたの気付きとなり、全ての人たちが人生を健康で過ごしていけること。それが私たちの願いです。



栄養士が教える ヘルシーレシピ



シブインブシー(冬瓜の味噌煮)

材料(5人分)
シブイ…1 kg
豚肉…150g
肉だし…1/2 カップ
味噌…50g
油…小さじ1
※香りづけにネギを加えてもよい。

作り方

- ①冬瓜は種とワタを取り、皮をむき、3センチ角に切る。
- ②米のとぎ汁で茹で、20分茹で終わったら、ざるに取り、さっと水で流す。
- ③豚肉は茹でて、一口サイズにする。
- ④鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、冬瓜も入れて炒め、全体に油が回ったら、肉だしに味噌を溶いて入れ、味がなじむまで煮込む。

冬瓜はビタミンCを多く含み、低カロリーです！

10月号から健幸料理レシピのコーナーが始まります♪お楽しみに！