

保健師だより

8月31日は やさいの日!

野菜を多く食べるメリット

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。特に、色の濃い野菜(かぼちゃ・水菜など)には、カルシウムが多く含まれています。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています。

野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類(特にB群)を不足なくとることが必要になります。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくい時は、熱を加える(電子レンジにかける、ゆでるなど)と、小さくなって食べやすくなります。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

野菜をもっと食べよう



夏野菜の効能

トマト

「トマトが赤くなれば医者が青くなる」というほど栄養満点のトマト。赤い色の成分「リコピン」には抗酸化作用があり、シミやそばかすの予防や美肌効果が期待できます。また、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑える効果もあります。

ナス

皮に含まれるポリフェノール成分の「ナスニン」は、活性酸素の働きを抑え、がんや老化を防ぐ効果があります。また、眼精疲労の回復にも役立ちます。ナスニンは皮に多く含まれているため、皮ごと摂取することがおすすめです。

ピーマン

美肌効果や抗酸化作用のあるビタミンCやカロテンが豊富です。また、ビタミンCの吸収を促すビタミンPも含まれています。ストレスや疲労が溜まっているときには活性酸素が大量に発生し、抗酸化力のあるビタミンCが消費されやすくなります。そのため、より多くのビタミンCが必要になります。ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくく、強火での手早い調理がおすすめです。

ただし、腎臓病を患っている人は、カリウムの排泄が十分にできないことがあるため、注意が必要です。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線222)

地域のリーダーを目指す 女性応援研修 参加者募集

福岡県男女共同参画センター「あすばる」で、国際的な視野を持って課題解決に向けて行動を起こし、周囲を巻き込みながら活躍できるリーダーとなるための知識とスキルを身に付ける女性応援研修を実施します。



上毛町では、女性応援研修の参加費と研修旅費の2分の1を助成しています。

興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

Table with 4 columns: 月日, 時間, 場所, 内容. Rows include dates from 10/7 to 12/9 and locations like クローバープラザ and 長崎県諫早市.

※詳しくは、「あすばる」のホームページをご覧ください。https://www.asubaru.or.jp

- 応募資格 次の条件を満たす女性 (1) 福岡県内に居住している方 (2) 原則として全ての研修に参加できる方
■応募方法 ①参加申込書 ②所属する団体等の長の推薦書 を提出
■応募締切 8月31日(木)

●申し込み・問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線144) 福岡県男女共同参画センター「あすばる」 TEL 092-584-1261

健康長寿のまちづくり

高齢者の夏バテ予防

高齢者は体温調節機能が低下するため、室温や衣服の調整が難しくなります。また、暑い夏でものどの渇きを感じにくく、水分摂取量が減ることから、脱水を起こす可能性が高くなります。更に、基礎体力や免疫力などの低下により、体調を崩すと回復に時間がかかるようになってきます。夏バテによる体調不良がきっかけで、持病が悪化することもあり、注意が必要です。



高齢者の代表的な夏バテの症状

- ・食欲がない ・胃腸症状
・頭痛 ・寝つきが悪い
・ぼんやりしている
・汗が出ない、または大量の汗が出る
・肩こり ・めまいや立ちくらみ

夏バテ予防のために

こまめな水分摂取を

私たちの体は1日に2.5ℓの水分を失っています。体内で作られる水分量と、食事から摂取する水分量が1.3ℓといわれており、残りの1.2ℓは飲み水から摂取する必要があります。のどの渇きを感じる前に、水分摂取を心がけましょう。

たんぱく質を摂りましょう

夏バテ、フレイル予防にはたんぱく質が欠かせません。肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を毎食バランス良く摂るようにしましょう。※水分、たんぱく質摂取に関して制限のある方は、主治医にご相談ください。

良質な睡眠を

体力を消耗しやすい夏は、しっかりと休養と睡眠を取ることが大切です。寝苦しい夜はエアコンを有効活用し、快適な環境で心身ともに疲れを取るようにしましょう。



高齢者の夏バテの症状ははっきりしないことが多いため、日頃からの健康チェックが重要です。暑い夏を乗り切りましょう。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



「医療機関を探したい」 「介護事業所を見つけたい」 そんな時にご活用ください。

こどもの人権相談強化週間

8月23日(水)から8月29日(火)まで、「こどもの人権相談強化週間」として、「いじめ」や体罰、不登校やこどもの虐待など、子どもに関する人権問題の相談電話を設置します。

法務局職員と人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、ぜひお気軽にお電話ください。

■日時 8月23日(水)~25日(金)、28日(月)、29日(火) 8:30~19:00 8月26日(土)、27日(日) 10:00~17:00

■電話番号 0120-007-110 (フリーダイヤル)

※IP電話からは接続できませんので、092-739-4175へお電話ください。

●問い合わせ先 福岡法務局 行橋支局 TEL 0930-22-0476

「こどもの人権110番」では、強化週間以外でもこどもの人権に関するご相談を、8時30分から17時15分まで(時間外及び土日祝日は留守番電話対応)受け付けています。

全国共通 0120-007-110 (フリーダイヤル)

