

保健師だより

8月4日は「栄養の日」～食生活を振り返りましょう～

8月4日は「栄(8 エイト)」と「養(4 よん)」の語呂合わせで“栄養の日”とされています。栄養に関する知識を深め、自身の食生活について考えてもらうことを目的に、公益社団法人日本栄養士会によって制定されました。

体調が乱れやすい季節、健康に過ごすために食生活でできることは？

暑い時期は、ついつい冷たいジュースやアイスばかりを食べてしまう、のど越しの良い麺類ばかりを食べてしまう、夏バテで食欲が減り食事を抜いてしまうなど、食生活が乱れやすくなります。

健康的な生活を送るためにも、下記のような食生活を心がけましょう！



朝食を食べましょう

時間や食欲がないなどの理由で朝食を食べずに出かけてしまうと、午前中の脳のエネルギーが欠乏し、集中力や記憶力の低下を引き起こします。

納豆やチーズなど、手軽に食べることができる食品を活用し、毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。

栄養バランスを考えましょう

パンと飲み物だけの食事やパスタやラーメンなど麺類のみの食事は、栄養素が炭水化物に偏りやすくなります。

炭水化物に含まれる糖質は、ビタミンB群の働きによって、カラダを動かすエネルギーになりますが、ビタミンB群が不足すると、十分にエネルギーを作り出すことができず、体が疲れやすくなったり、エネルギーとして利用されなかった糖質が脂肪として体に蓄えられ、体脂肪の増加につながったりします。

麺類を食べるときは栄養素が偏らないように、ビタミンB群を多く含む豚肉やオクラ、パプリカなどの緑黄色野菜と一緒に食べるようにしましょう。

甘い飲料の飲みすぎに気をつけましょう

血糖値の乱高下は血管にダメージを与え、動脈硬化を引き起こす原因となり、心筋梗塞や脳卒中による突然死のリスクを高めると考えられています。

熱中症の予防としてスポーツ飲料を飲む方もいると思いますが、スポーツ飲料(500ml)には20～30gの糖質が含まれています。普段は水や麦茶などで水分補給をするようにしましょう。

食事を楽しみながら健康づくりをしましょう

1日3食、バランスの取れた食事をすることで、自律神経を整えることができます。自律神経が整うと生活リズムや腸内環境が整い、気持ちの安定や健康の保持・増進につながります。バランスのとれた食生活を無理なく続けるためには、食事においしさや楽しみが合わさっていることが大切です。

食事を楽しみながら、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



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

健康長寿のまちづくり

高齢者の夏バテ予防について

暑い日が続く夏場は、高齢者の体調不良に注意が必要です。高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、水分摂取を忘れがちです。また、体温調節機能も低下することから、暑さを感じにくくなります。体力、免疫力の低下により、基礎疾患が重症化するリスクも高くなります。

体調不良を訴えることが難しい高齢者も多くいます。普段から周囲の方が高齢者の夏バテ症状を観察するようにしてください。

夏バテの予防

- 1日に1.2ℓ(コップ6杯)を目安に水分を摂りましょう。

私たちは汗や排泄物、呼吸から1日に2.5ℓの水分を失っています。体内で作られる水分や食事に含まれる水分が1.3ℓであることから、残りの1.2ℓは飲み水から摂取する必要があります。

- 免疫力向上や筋力アップのためには、タンパク質が欠かせません。

肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。(疾患によりタンパク質制限のある方を除きます)

- エアコンを活用し、室温や湿度を一定に保つようにしましょう。

熱中症予防のために、室温は28℃以上にならないよう注意が必要です。また、湿度は50～60%程度に保ちましょう。エアコンの風が苦手な高齢者も多いため、風が直接当たらないように風向きや風量を調節することも大切です。夜間の室温、湿度管理も快適な睡眠のために重要です。しっかり休養し、体力を回復させましょう。

●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



年齢を問わず夏バテや熱中症対策により、暑い夏を健康的に乗り切りましょう。

熱中症予防のために

熱中症は、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神など様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

熱中症警戒アラートを活用しよう

アラート発表時には次のような予防行動をとりましょう

- ・のどが渇く前に水分・塩分を補給する
- ・エアコンを適切に使用する
- ・高齢者などに声掛けを行う
- ・暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をする

●問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら

