

保健師だより

食欲の秋、旬の食材を食べましょう!!

10月は、「実りの秋」「収穫の秋」といわれるように、さまざまな食材が旬を迎えます。現在は、季節に関係なく、1年を通して様々な食材が簡単に手に入るようになりましたが、旬の食材は、風情を感じることができることや、栄養が豊富であることなど、たくさんの魅力があります。秋の味覚を楽しみながら、日々の健康を維持しましょう。



10月が旬の食材と栄養

秋鮭

秋鮭は、産卵のために体脂肪が使われるため、身はさっぱりしています。

また、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンという赤い色素を多く含み、紫外線による肌のシミやシワを防ぐ効果の他、脳や目の健康維持、老化防止などの効果が期待できます。

秋鮭は脂が少ないため、バターを使ったムニエルやホイル焼きにして、旬の野菜と一緒に楽しむのがおすすめです。



さつまいも

さつまいもは、水溶性と不溶性の食物繊維をバランス良く含んでいるため、便秘や高コレステロールに悩む方におすすめの野菜です。

また、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷん質に守られている影響で、加熱しても損失量が少ないです。

焼き芋やふかし芋など、そのまま食べるだけでなく、炊き込みご飯やスイートポテトにするなど、様々な調理法で楽しむことができます。

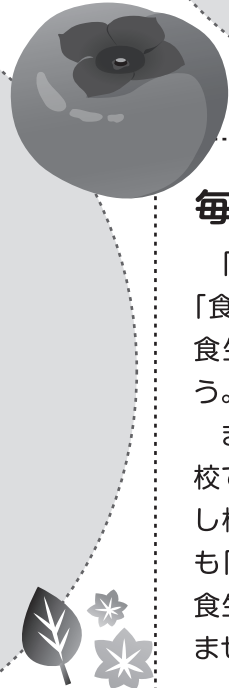


柿

柿は、10月に旬を迎え、たくさんの品種を楽しむことができます。渋柿は熟しても硬いうちは渋みが残るため、アルコールや炭酸ガスを使用して渋みを抜くか、干し柿にしましょう。

上毛町には特産の渋柿「川底柿」があります。「川底柿」は渋柿の中でも甘みが強く、干し柿のほか、ドライアイスと一緒に袋に入れて寝かせて渋を抜く「あおし柿」として出荷されます。

甘柿は熟すと渋みを感じられなくなるので、そのまま食べることができます。柿には、ビタミンCやカロテン、食物繊維がたっぷり含まれています。ビタミンCの含有量は、みかんなどのかんきつ類の2倍です。



食育の日

毎月19日は食育の日です。

「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育みましょう。

また、食育推進事業として、町内小学校では、特産品である柿を使って、あおし柿作り体験を行っています。皆さんも「食育の日」を機会に、自分や家族の食生活を見直し、食育に取り組んでみませんか。

●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

加齢性難聴について

加齢に伴い聴力が低下する難聴を加齢性難聴といいます。聞こえが悪くなると、他者とのコミュニケーションが取りづらくなり、抑うつ状態や認知機能の低下につながる可能性があります。



予 防

生活習慣病は脳や耳の血流を悪化させ、聞こえに悪い影響を及ぼします。生活習慣病を指摘された方は、早期治療をおすすめします。難聴を悪化させるため、大きな音でテレビを見たり、音楽を聴いたりしないようにしてください。

治 療

加齢性難聴は加齢変化によるもので、聴力を回復させる方法は明確に確立されていません。異常を感じたら早めに受診し、検査を受けることが大切です。聴力を補うために補聴器を装着し、できる限り聴力を維持しましょう。

気になる症状がある場合は、早めに専門医を受診するようにしてください。

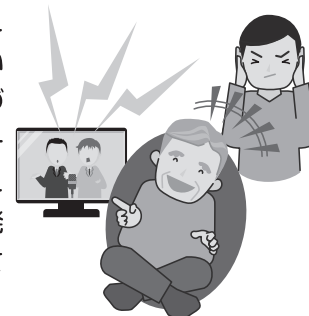
※町では補聴器購入補助制度があります。詳しい内容は長寿福祉課 福祉医療係にお問い合わせください。(TEL 72-3188)

原 因

耳の奥にある音の刺激を感知する器官の細胞が、加齢とともに減少するためと考えられています。加齢に伴い、感知した音の信号を脳に伝える機能が低下することも関与しています。

症 状

加齢性難聴は高い音が聞き取りにくくなることが特徴で、両方の耳が同じように聞こえにくくなります。初期は自覚症状があまりなく、気付いた時には進行していることも少なくありません。代表的な症状は、聞き返しや聞き間違いが多い、複数の人との会話が苦手になる、会話の内容が理解できなくなるなどです。テレビの音量が大きくなることで、周囲から指摘を受けることも多くなります。進行すると高い音だけでなく日常会話も聞こえづらくなり、他者とのコミュニケーションを避けるようになります。このことから、抑うつ状態や認知症発症リスクを高める原因の一つとされています。



●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

京築口腔管理推進室（京都歯科医師会・豊前築上歯科医師会）からのお知らせ

京築口腔管理推進室は口腔内の健康管理に関する総合窓口です。療養中の方、要支援・要介護の方、障がいをお持ちの方、食べることに支障がある方などのご相談に応じます。

京築口腔管理推進室の相談員(歯科衛生士)がみなさんのお宅や施設、病院にお伺いします。医療機関関係者やケアマネジャーからの相談も受け付けます。相談は無料ですが、その後治療が必要な場合は別途費用がかかります。お気軽にご相談ください。

相談内容

＊お口の観察 ＊口腔ケアの相談 ＊歯科医院の紹介
＊その他お口のことなんでも

相談からの流れ

①電話での相談 → ②歯科衛生士の訪問(無料) → ③訪問歯科診療(有料)

受付時間

月曜日から金曜日(土、日、祭日、8月13日～15日、年末年始を除く) 9:00～17:00

●問い合わせ先 京築口腔管理推進室 TEL 090-5296-6821

