



すっきり暮らすための

健康講座

心と体のスッキリ講座

生活と健康を整えるヒント

▽心軽やかモヤモヤ解消

▽五感を呼び覚ます「おもしろ健康雑学」

▽「今日からできる！」実践的なヒント

日時 11月17日(月)

午後1時30分から3時30分

場所 健康文化センター4階

ほほえみホール

講師 ヘルス&ライフコーチ 石川

美智代さん

対象 町内にお住いの方

定員 50名程度(先着順)

持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

申込み先 健康課 ☎94-0053

## 健康まつり

11月1日(土)

午前9時30分から午後2時

### 健康文化センター 1階

#### 健康チェック

- 血管年齢測定 血管年齢をチェック！
- 体組成測定 体組成計に乗るだけ！  
体内の脂肪量・筋肉量、水分量等がわかります。
- お口の健康チェック  
お口の水分量を測定します！相談もできます。
- ベジチェック  
野菜を食べていますか？  
手のひらをかざすと野菜の推定摂取量がわかります。
- アルコールパッチテスト **断酒相談もOK**  
アルコール体質をチェック！クイズもあるよ！



NEW

- お肌年齢チェック  
水分・脂分・弾力からあなたのお肌年齢がわかります。

NEW

- 手洗いチェック  
手洗いチェッカーで手の洗い残しを確認してみよう。

NEW

- 健康マイレージアプリ登録

#### 楽しく学ぼう！

- 1年に1回は健診を受けよう  
定期的な受診の継続が健康維持に大切です。
- ちびっこ薬剤師体験 薬剤師さんになろう！
- わくわく子育てコーナー  
◎お買物よーいどん！（食育クイズ）  
◎子育てワークショップ 予約優先  
◎個別発達相談 予約優先
- 非常食の展示  
災害に備えよう！非常時の食事について展示します。
- たばこ・がんについて

NEW

NEW

ふれあいまつりの一環で健康まつりを開催します。開催場所は、ふれあいまつりのチラシをご覧ください。

### 健康文化センター 4階 ほほえみホール

#### 健康チェックと情報コーナー



NEW

- 脳体力測定  
簡単な認知機能のチェックをおこないます。
- 地域包括支援センターの紹介
- 在宅医療・介護に関する紹介

#### 癒しコーナー

- お抹茶 おいしいお抹茶と和菓子はいかがですか？  
(1服 300円)



### 健康文化センター 5階 トレーニングセンター

#### 今だけ無料開放実施

- トレーニングセンター  
この機会にぜひご参加ください。



当日はシールラリー実施！  
シールを集めて  
プレゼントをゲットしよう！

問合せ先 健康課 ☎94-0053

今月の健康俳句 風流を入れて押し出すところ天 葉山 忠己  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

今月の健康川柳 歩行器に体預けて二歩三歩 安藤 久子

## 和食の特徴

- 一汁 汁物
- 一菜 メインとなる肉や魚
- 二菜・三菜 野菜、きのこ、海藻類



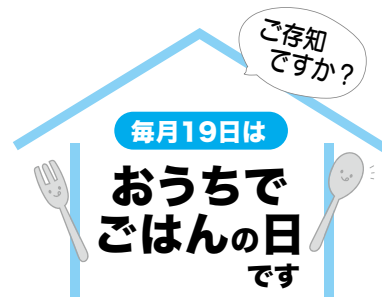
一汁三菜を基本とするスタイルは主菜・主菜・副菜がそろえやすく、エネルギーや栄養素のバランスがとれ、「うま味」を活かした油脂の少ない食生活が健康によいとされています。

食事のバランスは、整っていますか？  
主食（ごはん）、主菜（魚や肉、卵）、副菜（野菜、きのこ類、海藻）をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

## 11月24日は「和食の日」です

いごにほんじつ

「食育」って子どもだけじゃない！  
食育とは… 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの（食育基本法）。ゆえに、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。



「いのち」をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。

学校給食や和食を話題に家族で話をしてみませんか？

米飯がもつとも食塩相当量が少ない！  
さらに、よく噛むことで腹持ちがよく、満腹感を得やすいことや、含有する脂質が少なく、おかずとの組み合わせでバランスが取りやすいといったメリットがあります。和食はさまざまなおかずを組み合わせる文化です。  
一方、パン類はバターをつけたリジャムをつけたりと、主食のパンに塩分や糖分が付加されます。  
また、めん類は、めん自体に含まれる塩分の他に汁やスープに含まれる塩分も食すことになるため、汁を残すなど塩分を摂りすぎないように工夫が必要です。

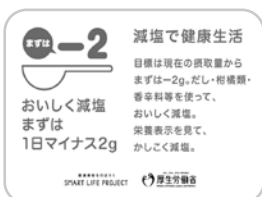
6枚切り食パン1枚  
食塩相当量 0.7g

米飯 茶碗1杯  
食塩相当量 0g

ゆでうどん1袋 (200g)  
食塩相当量 1.4g + 汁塩分量

主食の塩分を比べてみよう

ご存じですか？  
体に必要な塩分量は、一日あたり実は約1.5g  
実際には…  
食塩摂取量 平均値  
男性 10.7g/日  
女性 9.1g/日  
※令和5年国民健康栄養調査  
めざす目標量は…  
男性 7.5g/日未満  
女性 6.5g/日未満  
※日本人の食事摂取基準 (2025年版)  
1日あたり2g～3gの減塩をめざしましょう  
加工食品やお弁当、おにぎり、パン、惣菜などに含まれる塩分に注目してみませんか？



具が少ないみそ汁

汁量 180ml  
塩分量約 2.0g

具たくさん・みそ半分のみそ汁

約 1.2g 減塩成功！

具たくさんにして、汁量を半分の90mlみその量を半分または減塩みそにすると…  
塩分量約 0.8g



具たくさんのみそ汁

約 1g 減塩成功！

具たくさんにして、汁量を半分の90mlにすると…  
塩分量約 1.0g

汁物は具たくさんに！  
汁量を減らしてみよう

お手軽に作れる簡単レシピを公開しています



大口町ホームページ

食品に含まれる塩分量は食品栄養成分表示の「食塩相当量」を参考にしましょう。

| 栄養成分表示 (10g当たり) |      |
|-----------------|------|
| 熱               | 量    |
| たんぱく            | 質    |
| 脂               | 質    |
| 炭水化             | 物    |
| 食塩相当            | 量    |
| 〇               | kcal |
| 〇               | g    |
| 〇               | g    |
| 〇               | g    |
| 〇               | g    |