保健センターだより



今月の健康俳句　木漏日の　揺るる一瞬　秋の風　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　充電を　してもパワーが　戻らない　高橋　綾子

「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。

和食の日

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」です

毎日の食事のバランスは、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。

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食・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。

ご存知ですか？3・1・2弁当箱法

「3・1・2弁当箱法」は、〝1食に何を、どれだけ食べたらよいか〟のものさしです。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事・食事づくり法です。

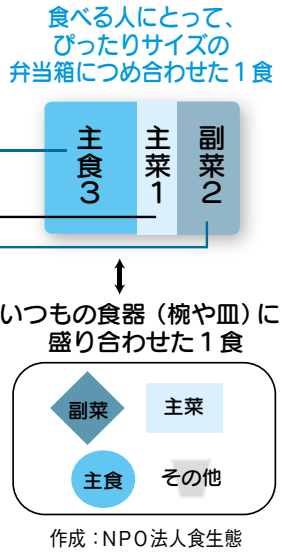
「彩りよく」つめることで、楽しく・おいしく、バランスをがととのえやすい特徴があります。



5つのルール

1. 食べる人の体格や活動量に合わせ、1食に必要なエネルギー量（kcal）と同じ数値の容量（ml）のお弁当箱（例 600kcalなら600ml）を選ぶ。
2. 料理が動かないように、すき間なくしっかり詰める。
3. 主食3・主菜1・副菜2の容積比で料理を配置する。
4. 同じ調理法（特に油を多く使った料理）は1品だけにする。
5. 全体を彩りよく、おいしそうに仕上げる。

	食事の中での料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	**食事の中心となる料理** 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。 料理例　ごはん、パン、めんなど	米や小麦などの穀類	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	**食事の中心となる料理** 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。 料理例　煮魚、焼き肉、卵焼きなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるもとになる
副菜	**主食や主菜と組み合って食事全体の質を高める料理** 色、形や食感もさまざまで、食事全体を豊かにします。 料理例　おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど	緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする



作成：NPO法人食生態学実践フォーラム

健幸講座

脳疲労・睡眠不足をリセットする積極的休養のすすめ



デジタルデトックスで取り戻す、体と脳の本来の力

講演では、スマートフォンなどのデジタル機器との付き合い方を見直し、睡眠の質を高める方法や、日常でできる「休養のコツ」についてお話します。
毎日の睡眠を見直すきっかけに、ぜひご参加ください。

11月27日(金) 午後1時30分から3時30分
健康文化センター4階　ほほえみホール

講 師　NPOかけはし代表　坂本雅史さん(スマホ依存防止学会上席アドバイザー・睡眠衛生育成士)
対象　町内にお住いの方
定員　100名（先着順）
持ち物　筆記用具
申込み期限　11月25日(水)
申込み先　健康課　☎94-0053

▲申込み

令和8年度 敬老事業を実施しました

敬老の日を前に、9月18日(金)、対象となる町内の高齢者の方へ、町長、副町長が表敬訪問し、敬老祝い品などを贈りました。当日訪問できなかった方には、長寿ふくし課職員よりお祝いさせていただきました。

今年度の敬老事業対象者
▽大口町表彰(令和8年中に99歳以上になる方)　20名
▽愛知県表彰(令和8年中に数え100歳になる方)　4名
▽国表彰(令和8年度中に満100歳になる方)　8名

また、特別養護老人ホーム御桜乃里の「敬老会」には、町長や社会福祉協議会会長、大口町議会議員の方々も参加され、盛大に開催されました。



▲特別養護老人ホーム御桜乃里の「敬老会」



▲福田藤枝さん

ご自宅で元気にお過ごしでした。昨年庭先で転ばれてからリハビリを頑張られ、今では元気に歩けるようになられています。穏やかな笑顔がとても印象的でした。



▲江口さかゑさん

ご自宅で元気にお過ごしのご様子で、当日はお嫁様やお孫様もご一緒にお出迎えくださいました。終始なごやかで笑顔あふれる雰囲気に包まれ、ご家族の温かな絆が感じられるひとときとなりました。