

# にいかっぷ健康通信

第16号

新冠町民の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか？

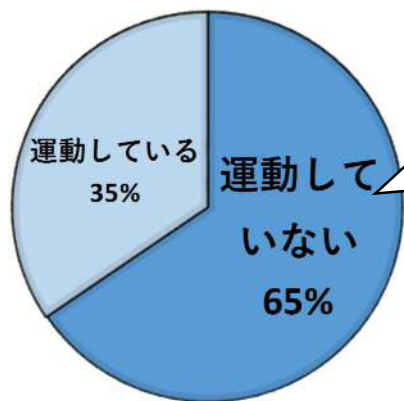
新冠町では、町民の皆さまの健康づくりを応援するために、「健康増進計画・食育推進計画」を策定しています。今回のにいかっぷ健康通信では、計画策定の際に町民の皆さまにご協力いただいた「食と健康づくりアンケート」の結果の一部や「食育」について、また、これからの時期に気を付けたい食中毒についてご紹介します。

## 運動習慣についてのアンケート結果

➤問：普段から仕事や生活活動以外の運動をしていますか

【アンケートについて】

各年代から無作為に抽出した町民1426名にアンケートを送付し、回答率39.5%でした。



### 《運動していない理由》

…男女ともに…

- 1位 時間がない** (男性のうち47.2% 女性のうち50.9%)
- 2位 疲れている** ( " 40.4% " 37.0%)
- 3位 きっかけがない** ( " 14.6% " 28.7%)

アンケート結果を見ると、運動していない理由として「時間がない」という理由が約半数を占めていました。たしかに、日々の仕事や家事、育児、介護、余暇を楽しむ時間などを考えると、運動をする時間を確保するのはなかなか難しいですね。「運動が体にいいのはわかっているけど続かない…」というお悩みもあるかと思います。

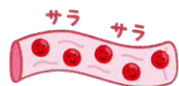
そんな方におすすめしたいのが、**+10（プラステン）**の取り組みです。今より10分多く体を動かすことで、健康づくり・介護予防につながる効果を得ることができます。

### +10を行うことで得られる効果

足腰の強化



血圧、脂質、血糖値の改善



快眠



認知症予防



がん予防



うつ予防



など

### 手軽にできる+10

- ・歩く時は歩幅を広く、早歩きにする
- ・テレビを見ながら脚上げ
- ・ウォーキング700m(歩数で1000歩)
- ・好きな曲を3曲聞くあいだ、その場で足踏みする
- ・ラジオ体操の第1・第2を2セット

**+10は厚生労働省が推奨している取り組みです。自分に合ったやり方を見つけてみましょう♪**





# 食中毒を予防するために



これから気温・湿度とも高くなる夏は、O-157 やサルモネラなどの細菌による食中毒が増加します。調理時に気をつけたいことは、キッチンや調理器具、手を清潔に保つこと、食品を75℃以上で1分間以上加熱することです。

## ～食品ごとの特徴～

**肉類**:十分に加熱することが最も重要です。生肉には鮮度に関係なく食中毒菌がついています。中心部までしっかりと火を通しましょう。ひき肉料理は、肉汁が透明になり、中の赤身がなくなることが十分加熱されたサインです。

**魚介類**:魚介類についている食中毒菌は真水に弱いので調理前に流水でよく洗います。その後、中心部までしっかりと火を通しましょう。

**卵類**:賞味期限を過ぎたもの、期限内でも殻にひびが入っているものは生食を避け、しっかりと固まるまで加熱しましょう。

**野菜類**:野菜には様々な細菌がついているので流水でよく洗います。その際、泥を含んだ水が周囲に飛び散らないように注意します。



75℃以上で  
1分間以上  
の加熱



免疫力の低い子ども、高齢者は特に注意が必要です。日ごろから規則正しい食生活を送り、免疫力を落とさないよう心がけましょう。

ご存じですか？

**毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」**です。

「食育」とは？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

「今、食育が重要視される理由」

- ◇栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、生活習慣病の増加、若い女性のやせ、高齢者の低栄養など健康面での問題
- ◇食の安全に関する問題、外国からの食料輸入に依存する問題
- ⇒食を取り巻く環境が大きく変化しているため、  
**食育を通じて「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。**



食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる、
- ②食事の重要性や楽しさを理解する、
- ③食べ物の選択や食事づくりができる、
- ④一緒に食べたい人がいる(社会性)、
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる、
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心

食育を実践するのはみなさん一人ひとりです。食生活を振り返りながら食について考え、できることから食育を始めてみませんか？

(新冠町の「第1期新冠町健康増進・食育推進計画」は新冠町のホームページよりご覧になれます)



記事担当：  
管理栄養士 小森