GENKI★新聞

No.43 平成20年7月30日発刊

山口県健康づくりセンター 情報課
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083－934－2200
FAX 083－934－2209

＊健康イベント＊

健康づくりセンターのイベント

■健康づくり講座 「夏休み 子ども健康体験講座」
▽日 時：3回目 8月10日(日) 13:30 ～ 15:00
▽内 容：健康づくりについて楽しく体験できる、コースです。
親子でぜひご参加ください！
3回目：たばこってなんだろう？

■体力クリニック
筋力、柔軟性、全身持久力など１０項目の測定から、あなたの今の体力を判定。さらに、今後の健康づくりのアドバイスもします！
▽日 時：8月20日(水) 13:00 ～ 16:00
(↑お申し込み受付中です！)
10月15日(水) 13:00 ～ 16:00
(↑お申し込み受付中です！)

お申し込み・お問い合わせは
TEL 083-934-2200 山口県健康づくりセンター

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

■認知症講演会
▽日 時：8月8日(金) 13:30 ～ 15:00
▽場 所：スターピアくだまつ 3階会議場(下松市)
▽問い合わせ：0833-45-1837 (下松市福祉政策課)

■第14回健康講座
乳がん検診～自分でチェックしてみましょう～
▽日 時：8月20日(水) 15:00 ～
▽場 所：小郡第一総合病院 5階会議室(山口市)
▽問い合わせ：083-976-0201
(小郡第一総合病院 地域医療福祉連携室)

■知っとく・ナットク 認知症講座
▽日 時：8月23日(土)・9月4日(木)・18日(木) 13:30 ～
▽場 所：美祢市民会館(美祢市)
▽問い合わせ：0837-54-0138 (美祢市美祢地域包括支援センター)

■第6回 十種ヶ峰ウォーキング
▽日 時：8月24日(日) 8:00 ～受付
▽場 所：嘉年小学校 受付(阿東町)
▽問い合わせ：083-956-0993 (阿東町保健課包括支援班)

■萩おもしろ雑学セミナー 2008「落語漢方百話」
▽日 時：8月29日(金) 19:30 ～ 21:00
▽場 所：弥富公民館(萩市)
▽問い合わせ：0838-26-5636 (萩市文化・生涯学習課)

■これだけは知っておきたい！血圧の話
▽日 時：9月2日(火) 13:30 ～ 15:00
▽場 所：山口市阿知須健康福祉センター(山口市)
▽問い合わせ：083-973-8147 (山口市小郡保健福祉センター)

■2008松山大学薬学部公開講座in山口
▽日 時：9月6日(土) 13:00 ～ 16:20
▽場 所：長府東公民館(下関市)
▽問い合わせ：083-231-2054 (下関市教育委員会生涯学習課)

■つのしまタやけマラソン大会
▽日 時：10月18日(土) 11:30 ～ 13:50 受付
▽場 所：下関市立角島小学校グランド 受付/開閉会式(下関市)
▽問い合わせ：083-786-0780
(つのしまタやけマラソン大会事務局)

～むくげ～

毎日暑い日が続きますが、皆さんはどのように暑さ対策をしていますか？

今号の「健康コラム」でもふれていますが、当センターは「緑のカーテン」を設置しています。建物の外壁につる性植物をはわせることで室温上昇を抑え、省エネ（エコ）につなげるとともに、みどりのまちづくり運動の１つとしての役割もあります。

編集後記で写真を掲載していますので、立派に育った「自然のカーテン」をご覧ください。

今回の「けんこう散歩道番外編」は、ウォーキングイベント体験談「どすこい体験記」の後編をお届けします。

＊健康コラム＊

「暑い夏を上手に乗りきる食生活」

暑い日が続きます。健康づくりセンターの建物の外には「朝顔」「ゴーヤ」が元気に育っています。

朝顔は東側の窓辺で午前中には白や水色の花が咲きます。ゴーヤは涼しそうな葉が茂り、西日を遮ってくれています。

夏バテの原因も、食事の偏りや、睡眠不足、冷房による冷え等色々ありますが、食生活についてのポイントを紹介します。

●朝・昼・夕の三食をきちんと食べましょう。

胃の働きが低下して食欲がないからといって食事をとらないと、体に必要なエネルギーや栄養素がとりにくくなります。一日三回の食事のリズムから、生活のリズムも生まれます。間食や夜食はとりすぎにならないようにしましょう。

食事は、ごはん・麺・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆料理の主菜、野菜・きのこ・いも・海藻料理の副菜を基本にして、色々食べ物を組み合わせることでバランスをとることができます。

土用の丑の日のうなぎは、たんぱく質やビタミンの補給をするのに、昔の人が編み出した知恵でしょう。

●季節の野菜や果物を食べましょう。

旬の野菜や果物は、体調を整えるために欠かせないビタミンや、汗で失いがちな水分やミネラルを多く含みます。

夏の野菜はトマト、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、ニラ、モロヘイヤ、きゅうり、なす、ゴーヤ、ズッキーニなどがあります。そのまま サラダにしたり、刻んで和え物にしたり、さっぱりと酢の物にしたり、炒めたり、煮物、揚げ物など色々な調理方法で食べることができます。

夏の果物は、もも、すいか、メロン、ぶどうなどです。

●食欲を刺激する香辛料等を上手に活用しましょう。

香辛料は、胃液の分泌を促し、食欲増進につながりますし、体が温まり冷房による冷え対策にもなります。こしょう、わさび、カレー、唐辛子、山椒、マスタード、タバスコ、ラー油、豆板醤、コチュジャンなどがあります。

香味野菜も香りや風味で食欲を増進させます。しょうが、ねぎ、しそ、みょうが、にんにく、パセリ、セロリ、ミント、ごまなどです。

酸味のあるものは、胃腸の働きを高めたり、エネルギーの生産を助け疲労回復に役立ちます。酢、梅干し、レモン、ゆずなどの柑橘類、ビネガーなどです。

●水分の補給も大切です。

多量の水分摂取は、胃腸の働きを低下させますが、夏は汗により体の水分が失われます。体水分の１％程度減少するとのどの乾きを感じますが、乳幼児は腎臓の働きが充分ではなく、発汗量が多く、また、高齢者は体の水分量が少ない上、のどの乾きを感じにくいので充分注意する必要があります。

水分としては、食事の際の料理や食品、水や緑茶や麦茶などのお茶、また糖分の含まれた清涼飲料水やアルコール飲料などの飲み物等色々あります。カフェインやアルコールには脱水作用がありますので、コーヒー、紅茶、お茶、ウーロン茶やビール、焼酎、日本酒、ワイン等のアルコール飲料を飲んだときは水分摂取を心がけましょう。水や麦茶、カフェインの入っていないコーヒーなどを利用する方法もあります。

甘い味の飲み物の場合は、多量に飲むと糖分や不消化の甘味料のとりすぎになる場合がありますので、栄養成分表示を見るようにしましょう。

暑いとどうしても喉が渇くので、ついつい冷たい飲み物を口にしがち。ですが、冷たい飲み物は、夏バテの原因になるそうです。

十分な水分補給はもちろんですが、水分のとり方にも気をつけなければなりません。からだに水分をためておくことができないため、こまめに補給することが必要があります。

今年の梅雨はあっという間に終わってしまったので、夏本番を迎えてからの水不足が気になるところですが、自分のからだの水不足にも気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう！

＊健康クイズ＊

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

「夏は 熱い物が 腹の薬」ということわざをご存じですか。暑くてもできるだけ温かい物をしっかり食べて体調を整えることが大切という、いましめのことわざです。

さて、この他にも健康に関することわざをいくつかあげてみました。○の中にはすべて数字が入ります。全部たすといくつになるでしょう。

(1) ○病息災
(2) 夜の豆は ○粒でも食べよ
(3) ○里○方の野菜を食べていれば 長寿延命疑いなし
(4) イワシ ○度洗えば タイの味
(5) 腹○分目に 医者いらず
(6) 初物を食べると ○日長生きする

＊解答は下にあります＊

◇編集後記◇

この新聞の詳しい内容は、「ＧＥＮＫＩ★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。
下記のＵＲＬから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス
http://www.hwy.or.jp/center/

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる！まずはアクセス⇒
http://www.hwy.or.jp/center/m/

＊解答＊『 １０１ 』
参考：(1) １病息災
(2) 夜の豆は ３粒でも食べよ
(3) ３里４方の野菜を食べていれば 長寿延命疑いなし
(4) イワシ ７度洗えば タイの味
(5) 腹８分目に 医者いらず
(6) 初物を食べると ７５日長生きする