

毎日の「主食・主菜・副菜」のチェックに、やつしる版食育ランチョンマットを活用ください。これは、やつしる地域



やつしる版食育ランチョンマット



管理栄養士 坂田 萌美 さん

1日3食 主食と主菜と副菜と

バランスの良い食事のポイント、主食と主菜と副菜を1日3回、毎食食べる

オリジナルのランチョンマットで、ヘルスメイトさんたちも食育講座などで活用しています。 マットは、「主食」「主菜」「副菜」「副菜(汁物)」の4つの部屋に分かれており、それぞれに沿って料理を並べていくと、足りないものに気づき、追加する品が自然と分かります。印刷して冷蔵庫など目に見えるところに貼ったり、ラミネートして実際にランチョンマットとして利用してください。市ホームページからダウンロードできます。



私たち “身近な健康づくりの案内役” ヘルスメイトが紹介します

バランスの良い食事で！ 免疫力を高めよう

この時期、夏休みに崩れた生活リズムが戻らなかったり、夏バテで食欲が落ちたりして、体調を崩しやすくなります。 そんな時、味方になるのが免疫力です。免疫力を高めることはウイルスによる感染症の重症化の軽減にもつながります。免疫力を知って、環境の変化やウイルスにも強い体づくりをしましょう。

問合せ 八代市保健センター ☎32-7200

ヘルスメイトが勧める料理の組み合わせ例

成人男性の夕食

副菜

どちらか	どちらか
組み合わせる1~2品	1品のみ
<ul style="list-style-type: none"> 野菜サラダ ほうれんそうのお浸し ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の煮物 野菜炒め

主菜

どちらか	どちらか
組み合わせる1~2品	1品のみ
<ul style="list-style-type: none"> 冷ややつこ 納豆 目玉焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き魚 魚の天ぷら ハンバーグ しょうが焼き 鶏肉のから揚げ

主食

1品
<ul style="list-style-type: none"> ごはん おにぎり 食パン うどん スパゲティ

さらにプラスで **バランス上級編** 1日1回でOK

果物 (いずれか)

- みかん (2コ)
- ぶどう (小) (1房)
- りんご (1コ)

乳製品 (いずれか)

- ヨーグルト (2コ)
- チーズ (2片)
- 牛乳 (1本 200ml)

食事の適量は、性別、年齢、運動習慣により異なります。詳しくは、農林水産省ホームページを確認ください。



免疫力を高める食生活

免疫力とは
免疫力には2種類あります。1つ目は、体外から体内にウイルスが侵入するのを防ぐ「防御免疫」、2つ目は、体内に侵入したウイルスの増殖を防ぐ「攻撃免疫」です。 これらの免疫力を高く保つことで、病気にかかりにくく、また重症化しにくい体となります。現在、新型コロナウイルス感染症予防対策として、手洗い・うがいなどがありますが、免疫力を高めることも予防対策の一つです。免疫力が下がると、有害なウイルスなどから体を守ることができないため、病気にかかりやすく、重症化のリスクが高まったり、体調を崩しやすくなったりします。

免疫力を高める方法

- 免疫力を高める方法は4つあります。
- ① バランスの良い食事
 - ② 十分な睡眠
 - ③ 適度な運動
 - ④ 過度なストレスを避ける
- これら4つ全てに取り組みと効果的に免疫力を高めることができます。今回は、①のバランスの良い食事から免疫力を高める方法を紹介します。

バランスの良い食事とは

免疫機能を維持するためにはさまざまな栄養素をバランス良く摂取することが大切です。また、腸内環境を整えることも免疫力を高める効果があるといわれています。

食材ごとの役割

- 食材によって免疫力に関わる役割は異なります。
- 免疫細胞の材料になる**
肉・魚・卵・大豆など (たんぱく質)
 - 皮膚や粘膜の機能向上**
豚肉・レバー・アーモンド・野菜・果物など (ビタミンA、B1、B2、B6、C)
 - 免疫機能の維持**
牡蠣・牛肉・卵など (亜鉛)
 - 抗酸化作用**
レバー・野菜・果物・ウナギ・アーモンド・アボカドなど (ビタミンA、C、E)

ヘルスマイトの活動を紹介します

ヘルスマイト (食生活改善推進員)とは

「私たちの健康は私たちの手で伸ばそう健康寿命、つなごう郷土の食」をスローガンに、健康づくりの案内役として生活習慣病の原因である栄養の偏り、不規則な生活リズム、運動不足などの生活習慣の乱れを改善するお手伝いをしています。

現在、本市では肥満や糖尿病の人が増えており、これらの健康課題を地域全体で解決するために、各地域で親子向け、高齢者向け、若者向けなどライフステージに応じた食育講座などを行っています。

現在の会員数は94人(男性4人、女性90人)ですが、食を通じた地域の健康づくりのために一緒に活動してくれる人を募集しています。



▲やつしろ歯の祭典で歯にいい食べ物の紹介資料の配布、幼少期からの生活習慣病予防などを呼びかけました。



▲八代高校で、自分で料理ができる力を身に付けることを目的とした調理実習の指導を行いました。ご飯の炊き方や野菜の切り方、味噌汁の減塩などの指導を行いました。

私は、先輩に誘われて養成講座を受け、ヘルスマイトになりました。ヘルスマイトの活動は、グループで集まって研修を受けたり、みんなで協力して調理をし、食後にさらにいい料理になるようアイデアを出し合ったりします。みんなで楽しみながら行うヘルスマイトの活動では人との出会いがたくさんあり、視野も広がって、以前より明るくなったと感じます。子どもの頃の食は大切なので、特に子どもの食育の手助けがしたいと思っています。一人でも多くの人にヘルスマイトになってほしいですが、ヘルスマイトになるためだけでなく、まずは自分や家族の健康のために養成講座を受けてほしいです。



ヘルスマイト
まつなが やすこ
松永 康子 会長

養成講座受講生募集

対象者 市内在住で、修了後ボランティア活動に参加できる人

定員 15人程度(男性の受講者大歓迎)

費用 500円程度/回(調理実習回のみ)

申込締切 10月1日(金)まで

※講座日程は、新型コロナウイルス感染症の影響で変わる場合があります

申込み・問合せ

八代市保健センター

☎ 32-7200



講座日程(調理実習あり) ところ: 高田コミュニティセンター

	日時	内容
1	10月13日(水) 9:30~14:00	開講式 栄養素の働き・調理の操作(講話) 八代市の健康課題と食生活の現状(講話)
2	11月10日(水) 9:30~12:00	年代別食育の講話 運動習慣のある生活(実技) ※調理実習なし
3	12月8日(水) 9:30~14:00	食中毒予防・食品表示 生活習慣病の概要と予防(講演会)
4	令和4年1月12日(水) 9:30~14:00	「健康日本21」の講話 お口は健康の入口
5	令和4年2月9日(水) 9:30~14:00	役割と実践活動の進め方 ヘルスマイトとの交流 閉講式