健康センター通信
おとなの食育

バランスのよい食事

食事のバランスが悪いと、どうなっちゃうの？

「健康な生活は健全な食生活から」。頭ではわかっていることですが、忙しい毎日の生活の中で、普段の食事選びはいつも同じようなものや好きなものになりがちです。

食事のバランスが悪いとどうなるのでしょう。

きちんとした食事をとっていないことが原因で起こるトラブルはたくさんありますが、代表的なものとして、貧血、便秘、イライラ感、無気力、肌荒れ、肥満などがあげられます。

「バランスのよい食事」とは

1つの食品で完全な栄養素を含んでいるものはありません。栄養素の働きはそれぞれ異なるので、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、栄養のある食事になります。できるだけ多くの種類の食品を摂取することが「バランスのよい食事」です。「主食・主菜・副菜」をそろえることが「バランスのよい食事」への近道です。

理想のバランスにするコツ

食事のバランスを整えるためには、単品料理よりも定食スタイルがおすすめです。まずは食卓に3つの皿をそろえます。

1の皿「主食」　ごはん、パン、麺類などの糖質中心のもの

2の皿「主菜」　肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質中心のもの

3の皿「副菜」　野菜・きのこ・海藻などの野菜中心のもの

主食・主菜は基本、1食1品、副菜は1～2品が理想です。栄養バランスが良くなるだけでなく、味やいろどりも豊かになります。

食事は1週間単位で考える

1日3回「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることができれば、それにこしたことはありません。とはいえ、毎日きちんと実行しようとがんばりすぎると、長続きしないもの。食事のたびに厳密な計画を立てるよりも、ある意味いい加減な計画のほうが長続きするので、週ごとの改善策を考えるとよいでしょう。

- 1週間に数回は、必ず栄養バランスのとれた体によい食事をとる
- 野菜不足を感じたら、翌週は緑黄色野菜を多めにとる

1週間ごとに、ゆるく見直すほうが長続きします。いろいろな食品を組み合わせて、とりすぎのものは控え、足りないものは意識してとるようにすれば、自然に食事バランスは整ってくるはずです。

新刊紹介

一般書

西郷どんのひみつ

夜の谷を行く
桐野 夏生(著)

絶対おいしいキャンプごはん
ワタナベ マキ(著)

児童書

海のサバイバル
洪 在徹(文)
鄭 俊圭(絵)

かしてあげたいな
八木田 宜子(文)
長 新太(絵)

もうふりまわされない！怒り・イライラ
名越 康文(監修)

読書感想文書き方教室

場所　市立図書館
対象　小学1～3年＝20名(保護者同伴)、4～6年＝20名
※定員になり次第締め切ります。
日時・内容
①7月20日(木)　午後2時～3時30分
　おすすめ本のブックトーク・原稿の使い方
②8月2日(水)　午後1時～2時50分(小学1～3年)、午後3時10分～5時(小学4～6年)
　講師＝立石富男さん(下書きをした感想文を持ってきて下さい)

イベント

こども図書館まつり

場所　市立図書館
期日　7月23日(日)
時間・内容
- 午後1時30分～　コロコロ貯金箱製作(定員20名)
- 午後3時～　おはなしの時間

図書館だより No.303

市立図書館　☎72-9254
ホームページ　http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/
★開館時間　9:30～18:00

カレンダー　7月11日～8月9日

日	月	火	水	木	金	土
	7月	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20☆	21	22
23☆	24	25	26	27	28	29
30	8月 31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

□休館日　☆イベント

なるほど！地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

今回は認知症についてのお話です。

■まずは正しい知識をもつことから

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出てきている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。年を重ねると誰でも物忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによって症状は異なります。認知症は身近な病気です。病気への誤解は正しい予防やケアの妨げになります。認知症について正しく理解することが大切です。

■早めの相談や受診が大切です

認知症は早期発見と対処が大切です。本人だけでなく、周囲の人も「今までと違う」と感じることがあったら、その変化を見逃さないようにしましょう。「もしかしたら？」と思っても、どうすればよいかわからない場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

■運動で認知症を予防しましょう

認知症を引き起こす病気の割合としてもっとも多いのが「アルツハイマー病」です。アルツハイマー病は加齢や遺伝のほか、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、運動不足や食事習慣などが原因と考えられています。生活習慣病の予防や認知機能の維持・向上のためには有酸素運動が効果的といわれています。誰でも簡単に取り組むことができる次のような有酸素運動を、みなさんもぜひ行ってみてください。

①ウォーキング

ウォーキングはいつでもできる有酸素運動の代表格です。やや大股でかかとから着地し、つま先で蹴り出すようにしてリズミカルに歩きます。運動が苦手な方でも気軽にはじめることができます。

②ステップ運動

高さが10㌢ほどの台を使用し、一定のリズムで昇降する運動です。家の中でも気軽に運動することができます。台がない場合は階段などでも行うことができます。手すりにつかまるなど、転倒に注意しながら行いましょう。

【正しいウォーキングフォーム】
①ひじを曲げてリズムよく振る。
②つま先で十分踏み込む。
③かかとから着地する。

問合せ　地域包括ケア推進課　☎72-1111(内線463)

消費生活メモ

光回線サービスの乗り換えは慎重に

大手電話会社を名乗り「新サービスです」と電話がかかってきたので、長年契約している会社だと思って話を聞いた。光回線サービスの利用料が安くなると思い、担当者に言われるまま転用承諾番号をインターネットで取得し、伝えた。しかし、届いた登録完了通知を見たら、大手電話会社とは別会社との契約であることが分かった。解約したい。

▼NTT東日本とNTT西日本（NTT東西）が光回線サービスの卸売りを開始し、多くの事業者が光回線だけでなく、独自サービス等をセットにして販売するなど、契約内容が多様化、複雑化しています。勧誘を受けた際は、必ず契約先の事業者名、サービス名等の契約内容を確認しましょう。「安くなる」などと言われても、他のサービスとのセット契約でかえって高額になったり、現在契約しているサービスの解約料金が発生したりする場合があります。現在の契約内容を理解した上で検討しましょう。契約書を受け取ってから8日以内なら、契約を解除できる初期解約制度もあります（工事費・事務手数料など消費者が負担しなければならないものもあります）。困ったときは、すぐに消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
☎72-1111（内線329）
※8:30～12:00、13:00～17:15

南溟館 イベント情報

開　9:00 ～ 17:00
※入館は16:30まで
休　毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問　☎72-9998

対話型鑑賞事業ワークショップ　参加者募集

●**日時**　7月25日(火)　午前9時～10時45分(8時50分集合)
●**会場**　南溟館
●**参加料**　無料
●**講師**　新西美樹さん(アート・コミュニケータ)
●**申込み**　南溟館　☎72-9998

マスキングテープでのワークショップ　参加者募集

●**日時**　7月25日(火)　午後2時～3時45分(1時50分集合)
●**会場**　南溟館
●**参加料**　無料
※作品は持ち帰れません。
●**講師**　新西美樹さん(アート・コミュニケータ)
●**申込み**　南溟館　☎72-9998

ナツメグコンサート

本市出身の幼なじみ女性ボーカルデュオ「ナツメグ」が、移植支援のためのコンサートを開催します。

●**日時**　7月30日(日)　午後4時～(3時30分開場)
●**会場**　南溟館(第2展示場)
●**入場料**　1,000円(中学生以下無料)

夏休み親子木工教室　参加者募集

●**日時**　8月11日(金・祝)　午前9時～正午
●**会場**　南溟館(パフォーマンス広場)　※小雨決行
●**参加料**　200円(1組分の材料代)
●**講師**　県林材協会連合会職員
●**申込締切**　8月8日(火)　午後5時
●**定員**　40名(先着順)
●**申込み**　南溟館　☎72-9998