

夏がやってきました

夏はイベントもたくさん。元気に思いきり楽しめましょう！

～熱中症に気をつけて～
【水分補給はしっかりと】暑いときの飲み物といえば・・・？

定番！麦茶 身体をクールダウンする効果もあり、ミネラルも豊富です。

意外？牛乳 水分を保持する「アルブミン」というたんぱく質を含み、血液量アップ！体温調整機能も向上♪

朝のみそ汁 具材の栄養素や、みそに含まれる、たんぱく質、ミネラルが一度にとれます。温かいものであれば、胃腸にもやさしいです。



朝食にぴったり！野菜たっぷり！

自慢のおにぎり・汁もの大募集中！

☆おにぎり部門

- ★具に野菜を使用すること
- ★飯に具を混ぜ込む又は中に入れること

☆汁もの部門

- ★具に野菜を使用すること
- ★“だし”は自由に決めること
- ★減塩のための工夫があること

応募×切
9/29

- ☆応募資格：大田市・邑智郡に在住又はお勤めの方
- ☆表彰：大賞 各部門1作品、特別賞 各部門2作品
受賞者の方へは賞状および副賞を贈呈します！
- ☆詳細はHPでご確認いただくか、事務局までお問い合わせください



夏の食事作りは、短時間がポイントですね。ぱぱっとできる1皿ご紹介します♪
【トマトとオクラの胡麻和え(2人分)】
オクラはお湯でさっとゆで、へたを取り除き、乱切りにする。トマトは2～4等分にし、めんつゆ・すり胡麻で和える。1人前：55キロカロリー

- 材料 ミントマト・・・4～5個
オクラ・・・4～6本
めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1/2
すり胡麻・・・大さじ1

チェックしてね



しまね食育サイト

こころの健康・生きがい標語 募集

こころの健康や、生きがいはとても大切です。こうあったらいいなという希望、今がんばっていること、夢中になっていることなど、標語にしてみませんか？

- ☆部門 こころの健康・生きがいに関する標語
- ★作品は31字以内であること
- ★未発表の作品であること
- ★応募できるのは1人1点まで

- ☆応募資格：大田市・邑智郡に在住の方
- ☆応募詳細はHPでご確認いただくか、事務局までお問い合わせください

応募×切
9/4



Good morning!

mini

2017年8月号

6:30 am

耳をすませば・・・ラジオ体操の音楽が・・・

今年も地域の小学生が

「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがき」チャレンジ 挑戦中です♪

夏休みは、どうしても生活リズムが乱れがち。

そこで、生活習慣を整えることを目的に、小学生の皆さんにチャレンジカードをお配りしています。



～大人のみなさんへ～

こどもへの最初のプレゼントは“名前”ですよね。
こどもは、すてきなプレゼントをもらって、すてきな大人になるでしょう。

規則正しい生活習慣は、“健康”というBIGなプレゼントになります。
みんなで一緒に、生活習慣改善、はじめませんか。

🍓 ?まめなクイズ? 🍓

- ①永久歯は何本あるでしょう？
A. 35本
B. 28本
- ②奥歯が1本なくなると、かむ力は
どうなるでしょう？
A. 約2割弱くなる
B. 約半分になる
- ③1日の食塩量は、どのくらいがよ
いでしょう？
A. 濃い口しょうゆ大さじ5
B. 濃い口しょうゆ大さじ3
- ④緑黄色野菜は1日何グラム食べる
とよいでしょう？
A. 120グラム
B. 220グラム

☆答えは下に書いてあります☆

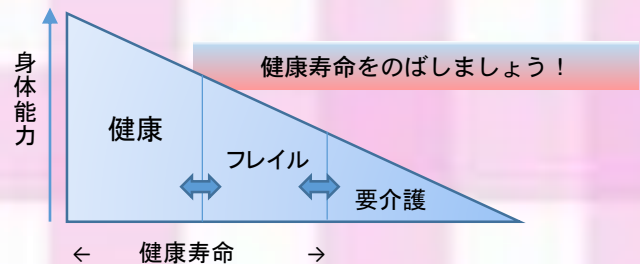
ロコモ

(ロコモティブ
シンドローム)

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする
ための体の器官や組織(運動器)が衰えている
状態のことです
高齢者だけでなく、若い女性にも増えています
予防のために、プラス10分の運動を!

フレイル

日本語訳では「虚弱」と表現します
加齢とともに訪れる心身の活力低下の状態を
さすことが多いです
早めの対策で生活機能の維持、向上が可能
になります



健康づくりグループの登録・表彰をしています

おおむね5名以上で構成され、定期的に健康づくり・生き
がづくりの活動をされているグループを募集しています。
グループの登録をしていただくと、活動年数に応じて表彰
をしたり、交流会にご案内します。

元気に活動する人が増えると、地域も元気になります！
皆さんからのご登録応募をお待ちしています。

例：食と健康を考える会、陶芸を楽しむ会、ウォーキング
グループなど

☆詳細は事務局(県央保健所)までお問い合わせください

今年は大田市で開催決定!

大田圏域健康づくり活動推進交流会

日時：平成29年12月4日(月)
13:30～16:00

場所：サンレディー大田

健康づくりグループ同士の交流や、体験型の健康情
報コーナーをご用意します

★準備の都合上、事前申し込み制としています

大田圏域健康長寿しまね推進会議ってなあに？

医師会・歯科医師会・学校長会・食や健康の関係団体・経済団体・地域住民・行政などで
構成。健康なまちづくりをめざし、子どもから大人までライフステージに合わせた啓発活動
をしています。

【事務局】県央保健所 皆様のご意見・ご感想をお待ちしています。

〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1

でんわ 0854-84-9821 ファックス 0854-84-9830

メール kenou-hc@pref.shimane.lg.jp

【クイズの答え】🍓

①B ②B ③B ④A
ぜんぶわかったかな？