



まめな通信

編集・発行
松江圏域健康長寿しまね推進会議
と「まめなサポーター」
事務局：松江保健所 健康増進グループ
TEL 0852-23-1314
FAX 0852-31-6694

平成24年
秋号

今号の内容

- 朝ごはんをしっかり食べよう！
- 簡単レシピ紹介……………1
- 朝ごはんクッキング講座……………2
- 禁煙成功者にインタビュー……………3
- たばこの害を正しく……………3
知りましよう
- 心いきいきキャンパンプ……………4
こころの健康づくり川柳
- まめなサポーター養成講座……………4

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは…
～まめで長生きいいあんなばい～

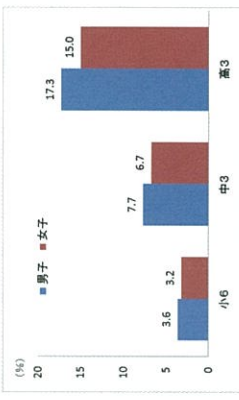
松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざま健康づくり活動を
行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみなさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

食の分科会 レポート

～朝食をきちんと摂っていますか？ 野菜をしっかりと摂っていますか？～

児童・生徒の朝食の摂取状況

「朝食を時々摂る・ほとんど摂らない」人の割合

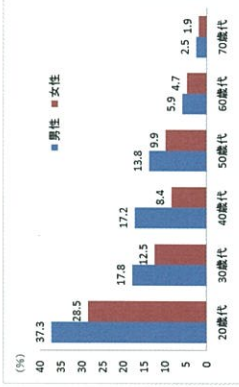


(島根県体力・運動能力調査)

年齢が上がるにつれて、「朝食を時々摂る・ほとんど摂らない」人の割合が増える傾向にあります。

成人における朝食の欠食状況

「朝食を食べる習慣がない」人の割合

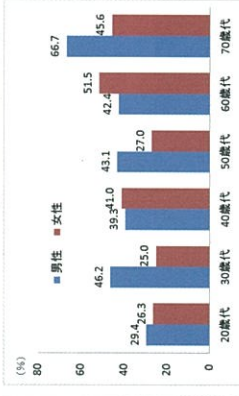


(島根県健康栄養調査)

年代別に見ると20歳代で最も多く、年齢が上がるにつれて減少傾向です。

野菜の摂取状況

「野菜を1日350g以上摂る」人の割合

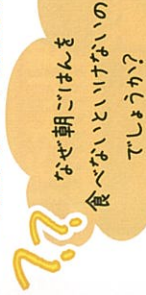


(島根県健康栄養調査)

野菜の1日の摂取目標量は350g以上。
野菜料理にすると1日5皿が目安だよ。

朝ごはんを しっかり 食べよう!!

朝ごはん食べていますか？健康は毎日の食生活から始まります。朝からしっかり食事をして、パワフルに一日をスタートしましょう。



なぜ朝ごはんを
食べないといけな
いのか？

● **からだにスイッチ**
寝ているときに下がった体温を上げ、スムーズに活動できるようになります。



● **あたまにスイッチ**

脳のエネルギー源はブドウ糖です。脳は眠っているときも活動していて、ブドウ糖を消費しています。朝一番に栄養を補給して、脳を目覚めさせましょう。

● **おなかにスイッチ**

朝食を食べることで、胃や腸が活動を始め、排便を促します。

簡単

レシピ紹介

作り方

- ① みそ、みりん、砂糖、酒を混ぜ、みそダレを作る。
- ② 材料を切る。(なすは乱切り、他は食べやすい大きさに)
- ③ フライパンで油あげに焼き色がつくまで炒め、取り出しておく。
- ④ 空いたフライパンに油をしき、なす、ししとうを炒める。火が通ってしんなりしたら、油あげを入れてみそダレをからめる。
- ⑤ お皿に盛って完成。

材料
4人分

なす…2本、三角油あげ…1枚、ししとう…10本、みそ…大さじ3
みりん…大さじ2、砂糖…大さじ3、酒…大さじ1、油…適宜



- ・おじいちゃんの家でとれたなす、ししとうを使いました。
- ・出雲地方に多い三角油あげを使いました。
- ・みそを使った料理で、朝食のご飯にとてもよく合います。

秋なすと油あげの みそ炒め



応募者：池尻 結衣さん(松江市・中学2年)
【使用した地元食材】秋なす、ししとう、三角油あげ

「みんなで朝ごはんクッキング講座」を 開催しました。

食品衛生月間に合わせて行われた標語募集で入選した小学生を対象として、8月7日に「みんなで朝ごはんクッキング講座」を行いました。

参加した子どもたちに、「朝ごはんを食べた？」と聞くと、全員から「食べてきた!」との元気な返事がありました。食品衛生協会松江支部の会員の方のサポートもあり、子どもたちと楽しく調理をすることができました。日常使う機会が少ない在切りを使って缶詰を開けたり、調理師の方からトマトのきれいな切り方などを聞き、直接手さばきを見ることができて、楽しみながら実習を進めることができました。

今回の講座をきっかけに、手をきれいに洗うことなど衛生面も含めて、自分で料理を作ったり、片づけのお手伝いをするなど、子どもたちが関心をもち、くれることを期待します。

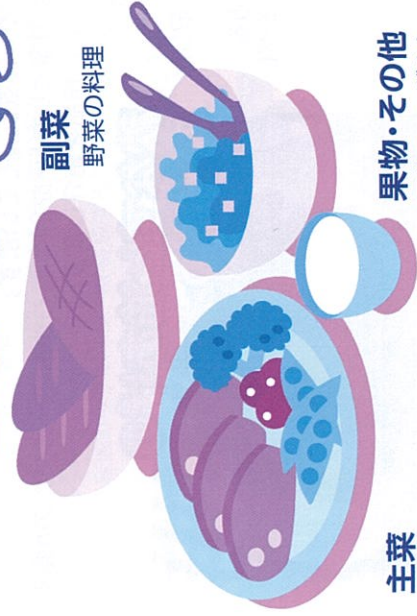


主食・主菜・副菜がそろえば 理想的な朝食!



主食 ご飯、パンなど

副菜
野菜の料理



主菜

魚、大豆製品、
肉、卵などが中心の料理

果物・その他
果物、ヨーグルト
牛乳など

家庭で実践しよう!

チェック欄

- 食事の時に「いただきます、ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- 地元の食材を使いましょう
- 毎日朝食を食べましょう
- しつかりよくかんで食べましょう
- 休みの日は子どもと一緒に食事づくりをしましょう
- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう
- 夜食や間食は摂りすぎないようにしましょう
- 地域の健康教室、料理教室、体験活動等に参加しましょう
- 多様な食品を組み合わせて食べましょう
- 少なくとも週に1度は家族そろって楽しく食卓を囲みましょう



禁煙成功者に インタビュー

禁煙したい方
必見!

“禁煙したいけど、なかなかできない…”とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。このたび、禁煙にチャレンジした方にインタビューし、禁煙成功に至った経緯などを伺いました。禁煙したい方、ぜひ参考になさってください。



禁煙成功者プロフィール

田村正さん
松江市在住 38歳
喫煙歴: 約18年
喫煙量: 1日20本

Q.禁煙しようと思ったきっかけはなんですか？
体がだるいとか風邪が治りにくいとか、何となく体調が悪くて、たばこが原因かも…と思い、禁煙を決めました。

Q.どうやって禁煙されたのですか？
家族の勧めもあって、今年の4月に病院の禁煙外来を受診しました。

Q.どのような治療でしたか？
まず問診を受け、禁煙のメソッドなどについての話を聞いたうえで治療方針が決められました。禁煙治療薬を処方してもらい、1日1~2回の服薬をしはらく続けました。途中で吐き気をもよおすようになり服薬はやめました。たばこを吸いたい気持ちちはなくなりました。

Q.禁煙してよかったことは何ですか？
咳やたんが減るなど体調がよくなりました。家族も喜んでくれています。たばこ代がかかなくなったのもよかったです。また、禁煙と同時に運動も始め、20kg減量しました。

Q.禁煙にチャレンジしたい方にアドバイスをお願いします。
禁煙したいけどなかなかやめられない人は、ぜひ禁煙外来を受診してみたいと思います。薬の力をかりのるのもいいと思います。やる気があれば、きっと禁煙に成功できると思いますよ。

禁煙治療実施医療機関について、詳しくは
島根県のホームページをご覧ください。

島根県 禁煙治療実施医療機関

検索

たばこの害を正しく知りましょう!

たばこの煙には有害物質がいっぱい

オイのたばこ
バター

喫煙により右側の肺が
黒くなっています。



(引用) しまね子どもをたばこから守る会)

喫煙により歯ぐきや舌が
変色しています。歯も抜け
てしまっています。



たばこの煙は周囲の人の健康にも 害を及ぼします

〈子どもへの影響〉

- ・乳幼児突然死症候群
- ・将来、がんにかかりやすくなる

〈妊婦への影響〉

- ・流産・早産・低出生体重児
- ・先天奇形

●主な有害物質

- ① ニコチン
血圧を上昇させ、
心臓に負担をかける
- ② タール
発がん物質が多い
- ③ 一酸化炭素
酸素を運ぶのを妨げ、心臓に負担をかける



たばこの煙は2種類あります。



副流煙

たばこの先から
出る煙(紫煙)

たばこの吸い口から出る煙で、
直接喫煙者の肺に入る

主流煙

副流煙クイズ

Q1 副流煙に含まれるニコチンは、
主流煙の何倍でしょう？

- ①1.8倍 ②2.8倍 ③3.8倍

Q2 副流煙に含まれるタールは、
主流煙の何倍でしょう？

- ①1.4倍 ②2.4倍 ③3.4倍

Q3 副流煙に含まれる一酸化炭素は、
主流煙の何倍でしょう？

- ①2.7倍 ②4.7倍 ③6.7倍

※クイズの答えは4ページにあります

「心いきいきキャンペーン」 を実施しました!!



9月10日、松江駅・ブラーナ安菜店の2か所で、関係団体の方々と共に街頭キャンペーンを実施しました。今年度の「こころの健康づくり川柳」入選作品を記載したのぼりを掲示し、心の健康づくりについての理解を深めることを目標に、心の健康に関するパンフレットの配布を行いました。

また、島根県が実施する「こころのうたキャンペーン」のイメージソングを歌っている歌手の六子さんも、キャンペーンに参加してくださいました。

まあいひか なんどかなるぞで 乗りこえる

石田 智美 様

（評）
肩に力を入れずに明るく毎日を過ごすという、心のゆとりを持つたゆったりとした様子が伺えます。固苦しく考えず、お互いに許し合う気持ち、支え合う気持ちが伺える前向きな句です。

優秀賞

悩んでも みんなと会えば 大丈夫

宇田川 美紀 様

（評）
日常生活の中で、皆で互いに支え合うことの大切さを詠んだもの。あなたは一人ではないよという、地域の温かさで悩みを乗り越えていく様子が思い浮かべられます。

最優秀賞

平成二十四年度 こころの 健康づくり川柳

松江圏域健康長寿しまね推進会議心の分科会 主催

まめなサポーター養成講座を開催しました

まめなサポーターは、「松江圏域健康長寿しまね推進会議」の健康づくりの取り組みと一緒に進めていただく健康づくりボランティアです。松江市、安来市にお住いの15名の方に登録いただき、住民の視点を取り入れながら、地域全体の健康度アップに向け活動していただいています。

9月5日、新たなまめなサポーターを養成するための講座を開催しました。14名の方に受講いただき、健康づくりに関する知識などを習得していただきました。

今後も、住民の皆さん主体の健康づくり活動の輪が広がるよう、事務局としても支援してまいります。

読者アンケート

今回のまめな通信はどうでしたか？

あなたの健康づくりに役立つ情報がはいついたか？
まめな通信について次のアンケートにお答えください。

- ①まめな通信をどこで入手されましたか？
- ②あなたが興味を持たれた記事は？
- ③読んだ感想を聞かせてね!

※ただし、1人につき、一回答えてお願いします。

おもて

〒690-0882
松江市大輪町420
松江圏域健康長寿
しまね推進会議 行

うら

アンケートの
お答え

- ①
- ②
- ③

お名前
おところ

まめなサポーターは
随時募集しています

詳しくは、事務局(0852-23-1314)まで
お問い合わせください。



ハガキかメールまたはFAXでアンケートにお答えいただいた方には、まめなくんグッズなどの記念品を差し上げます。
まめなくんグッズ：エコバッグ、タオルなど

◎応募締切りは…平成24年12月28日
メールアドレス：matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX:0852-31-6694