

<材料> (4人分)

大根…… 5cmくらい(120g)
 ほうれん草 ……4株(60g)
 人参 …… 小1/3本(35g)
 ささみ …… 1本(50g)
 酢 …… 小さじ1
 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
 サラダ油 …… 小さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1/3
 塩 …… 小さじ1/5

<作り方>

- ① 大根は短冊切りにして熱湯でさっとゆでる。
- ② 人参はせん切りにしてやわらかくなるまでゆでる。
- ③ ささみはゆでてほぐす。
- ④ ほうれん草は熱湯で色よくゆでて、3～4cmの長さに切る。
- ⑤ Aの調味料を合わせておく。
- ⑥ ボウルに水気を絞った野菜、ささみを入れ、⑤で和える。

彩りがとてもきれいです。ささみを入れることで、ボリュームUP! 食べ応えのあるヘルシーサラダです。



1人当たり
エネルギー：30kcal
塩 分：0.4g

まめな情報協力店

「まめな情報協力店」は健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」をおいていただいています。

● 松江市の情報協力店

令和7年8月現在 (あいうえお順)

アイン薬局 松江学園店	アイン薬局 松江春日店	アイン薬局 松江西川津店	味処 もと家
あま歯科クリニック	アラスカ	いづも屋	今井書店グループセンター店
上田そば店	江戸っ子(もんじゃ・お好み焼き)	大戸屋ごはん処 イオン松江店	オール薬局 乃木店
岡本整形外科医院	(医)奥村医院	お食事処 萬隆	尾原スポーツ
カーブス松江島大前	カーブス松江津田店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	片岡歯科医院
割烹・仕出し料理小林	(株)MILまね(松江総合運動公園指定管理者)	カフェ・ウィーン	(株)桑原塗装店
(株)玉造温泉ゆうゆ	(株)ペンタスネット(情報通信業)	神代そば	喫茶 いこい
熊野館	クロード松江本店	県庁食堂スワン&売店ふまい	(合資)一文字家
(公社)松江法人会	こはる薬局	さくら薬局 黒田店	さつき整骨院
JAグリーンかわつ店	JAグリーンつた店	JAグリーンふるえ店	自家焙煎珈琲 Café Kubél(カフェクベル)
しまね屋	シヤクドー上乃木店	清松庵たちばな	(医)泉仁会なかしま耳鼻科
爽健美食ここな	そうごう薬局 北堀店	そうごう薬局 島根大学前店	そば・甘味 ちどり茶屋
高木歯科医院	(医)多田歯科医院	たまき松江店	中国山地蕎麦工房 ふなつ
調剤ナガトミ	つちえ美容室	トークレスト 遊食倶楽部	ドコモショップ松江学園通り店
ドラッグストアウェルネス橋南店	中村内科循環器クリニック	ナナクサ薬局	浪花寿司
日本料理やわたがき(和寿司)	野津医院	パンセブル	PANTOGRAPH(ペーカリー)
樋野電機工業(有)	比津が丘鍼灸マッサージ治療院	(医)皮フ科鈴木クリニック	美容室はいからさん
ふくしま(株)スーパーチェーン本社	フタバ洋品店	プロジェクトゆうあい本町堂	ヘアカットブリュ
ホットランドやくも	ぽよぽよクリニック	松江テルサ((株)さんびる)	みしまや本部
麦笛たまき	(有)グランドホテル水天閣	(有)くりっく(パソコン教室)	(有)宝箱(農産物の生産・加工・販売)
(有)御華門	吉川歯科クリニック	ワダ卓球専門店	ワタナベ歯科医院

● 安来市の情報協力店

お食事処 藤芳	CAFÉ ROSSO	(株)プロテリアルプレジジョン	(株)プロテリアル安来工場 健康管理室
清水茶屋 ゆう心	紅葉館(旅館)	島田歯科クリニック	松琴館(旅館)
(医)昌林会	スイミングスクール安来	そうごう薬局 安来店	そば処 まつうら
高橋歯科医院	たんぼぼ歯科	竹葉(旅館)	舶来屋
長谷川歯科診療所	比田温泉 湯田山荘	ふれあいプラザ	ベル歯科医院
まつもとスポーツショップ	夢ランド しらすぎ	吉田歯科医院	(医)吉田歯科クリニック
わたなべ牧場			

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。ご応募頂いた方には「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- 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 読んだ感想は?
- ④ あなたのおすすめ「あなたの食生活で気を付けていること」を教えてください



※個人情報を除く回答いただいた内容について、まめな通信への掲載等、啓発に活用させていただくことがありますのでご了承ください。

編集後記

秋の深まりを感じるこのごろですね。今回は暮らしを支える予防と医療のチカラといつまでも元気で長生きする「まめ知識」を掲載しております。みなさまの健康づくりのプラスワン(+1)になれば幸いです。まめな通信★読者アンケートで皆さまからご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)

おもて面

〒690-0011
 松江市東津田町
 1741-3

松江保健所内
 「松江圏域健康長寿
 しまね推進会議」行

応募締切 / 令和8年1月末日

※お1人につき1回答をお願いいたします。

うら面

アンケートのお答え

- ①
- ②
- ③
- ④

お名前
 おところ

まめな通信

令和7年
 秋号
 Autumn

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：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課
 〒690-0011 松江市東津田町1741-3(いきいきプラザ島根3階)
 TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

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、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民の皆さま(まめなサポーター)と一緒に作りました。



今号の内容

- ☆1P 暮らしを支える予防と医療のチカラ
- ☆2P～3P いつまでも元気で長生きする「まめ知識」 今の暮らしにプラスワン!!
- ☆4P 減塩レシピ紹介・まめな情報協力店一覧・まめな通信★読者アンケート

まめな通信は松江保健所ホームページからご覧になれます。

松江保健所
 HPIはこちら



暮らしを支える予防と医療のチカラ

皆さん、はじめまして。松江保健所長の片岡大輔です。

健康寿命という言葉をご存じですか。島根県は、「65歳平均自立期間」を健康寿命の指標としています。65歳に達した人が、その後要介護1以下に留まる平均の期間を表します。

国全体で健康寿命が伸びる中、松江市・安来市は男女ともに県平均の健康寿命を上回っています。2つの市をあわせた松江圏域は、県下7圏域の中で男女ともに最も健康寿命の長い圏域となりました。松江圏域健康長寿しまね推進会議構成団体の活動や、保健医療介護福祉および環境衛生関係者のご尽力、住民のご理解のおかげです。

普段からかかりつけ医を持ち、程度が軽いうちから医療を受けられることは、長い目で見れば、いきなり手術、入院という事態を避けることにつながります。また、要介護状態となる原因疾患の多くを生活習慣病が占めていることが知られています。生活習慣病の重症化予防が、そのままフレイル(要介護状態の一步手前)を予防することとなり、要介護2以上に進展することを遅らせて、結果的に、健康寿命の延伸に寄与しています。

残念ながら少子高齢化には歯止めが掛からず、医療介護の需要に比べてマンパワー供給の落ち込みはより顕著です。さらに入院患者の増減には明らかな季節差があります。心臓の病気や骨折、季節性インフルエンザ、年末年始の人の移動に伴う新型コロナ感染症のまん延などにより、救急医療、入院機能に一部制限を掛けざるを得ない状況は、特に冬場に多くみられます。

松江圏域の10病院は、昨年(令和6年)秋に医療機能連携協定を結び、また「早期の救急患者等転院搬送」に係る申し合わせを策定されました。どこの病院も施設もぎりぎりの条件下で患者を受け入れようと尽力されています。病状の回復に伴い、リハビリ機能を有する病院や介護施設での療養が、在宅への復帰に向けて適している場合もあります。松江市内の病院がいっぱいになれば、安来市内への転院を打診される場合があるかもしれません。今後に向けては、連携協定参加病院のつながりを活用して、皆さんの身近な場所で在宅医療および介護に従事している方々への助言や支援を考えることが、各病院、かかりつけ医、訪問看護、介護従事者の負担を和らげるだけでなく、皆さんの暮らしを守ることにつながると考えています。

住民がいきいきと社会参加して、役割を持ち、子どもたちの育ちや学びを後押ししてくださることが、何よりの地域の活力となります。ご自身やご家族の暮らしを守るためにも、まずは地域や職場での健康づくりに関心を持っていただき、運動や食事、骨密度にも気を付けて、これからも健康寿命のアップと一緒に目指していきましょう。



いつまでも元気で長生きする「まめ知識」 今の暮らしにプラスワン!!



食べることは生きること ～健康寿命を支えるバランスの力～

「いつまでも元気で、自分らしく暮らしたい」その願いを叶えるカギは、毎日の食事にあります。生活習慣病(糖尿病・高血圧など)は要介護となる要因のひとつです。予防には、食生活の改善が欠かせません。つまり、食べ方を見直すことが、健康寿命を延ばす一番身近な方法なのです。



健康づくりは、今日の一皿から

「主食・主菜・副菜」がそろった“バランス御膳”は筋力・骨密度・免疫力の維持に役立ちフレイルや寝たきりの予防にも繋がります。未来の自分のために食事を楽しみましょう。



島根県「カラダにまめなメニュー」認定制度スタート!

野菜量や塩分に配慮したメニューを提供する店舗を募集。
対象はスーパー・コンビニ・飲食店など。
「プレミアム」「もりもり野菜」「うま塩」の3コース。
松江圏域では、株式会社アゴ井が第1号登録店に!



(島根県カラダにまめなメニュー)

～ウォーキング～ はじめませんか

ウォーキングで筋力UP!
足腰がっしり! 転倒・骨折も
予防できます。

効果

- ① 筋力UP
- ② 骨粗しょう症予防
- ③ 免疫力アップ
- ④ 美しい肌
- ⑤ ストレス解消
- ⑥ 肝機能の改善

目安

“ややきつい”くらいの速度
で20～30分を週に2～3回

出典：しまねの健康づくりプラス1シリーズ 【発行】島根県、島根大学医学部環境保健医学講座



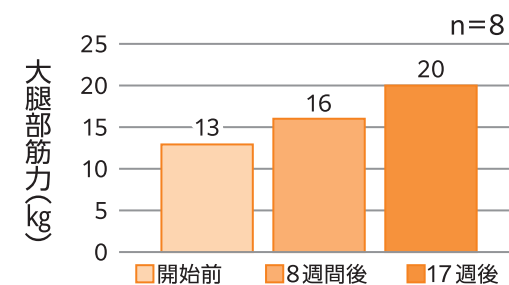
★謎解きウォークラリーしまねクエスト2025 (期間 9/1～12/31)

安来市コース・雲南市コース・津和野町コースがあります。
ぜひこの機会に、クイズに答えながら、家族
や友達とウォーキングにチャレンジを!



(島根県ウォーキング情報)

ウォーキング実施前後の大腿部の力



引用：Ozaki H, et al. J Sports Sci Med. 2019 Nov 19; 18(4): 722-728

全世代の「いつまでもまめに元氣」を叶える
「ウォーキング」を日常に取り入れよう。

～お口の健康は元氣の源!～

★★知っていますか? お口のフレイル★★

「お口のフレイル(オーラルフレイル)」とは、「噛む」「飲み込む」「話す」「表情をつくる」などのお口の機能の軽微な衰えを表す言葉です。放っておくとお口の機能低下が進み、誤嚥性肺炎などさまざまな疾患の原因にもなります。

～今日からできるお口のフレイル予防～

① お口・舌の動きをスムーズにする“パタカラ体操”

- ① 「パ」…唇をはじくように
- ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ 「ラ」…舌をまるめるように



各発音8回を
2セット行いましょう。

※日本歯科医師会ホームページより引用

～日常にお口を動かそう!!～

日頃から声を出す人はお口のフレイルになりにくいと言われています。本を音読するなど、日常生活のちょっとした習慣を利用して、お口を動かすことを意識してみましょう。



② 定期的に歯科健診を受けましょう

お口の機能低下は、自分では気づきにくいので、半年～年1回程度歯医者さんでお口の健康チェックをしましょう!!



～元気で長生きするための、適度な飲酒量～

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクが高まるとされています。飲酒による体への影響は個人差があるため、上記の数値を超えないことを目安に節度ある適度な飲酒を心がけましょう。単なる飲酒量だけでなく、純アルコール量に着目することが大切です。

純アルコール量20gの目安

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

厚生労働省 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

ビール

ロング缶1本
…500ml
アルコール度数：5%



チューハイ

1缶
…350ml
アルコール度数：7%



日本酒

1合
…180ml
アルコール度数：15%



焼酎

0.6合
…100ml
アルコール度数：25%



ワイン

1/4本
…約180ml
アルコール度数：14%



ウイスキー

ダブル1杯
…60ml
アルコール度数：43%



～良い睡眠は良い眠りから～

<睡眠不足が続くと>

- 注意力の低下 ● 記憶力、学習能力の低下 ● 代謝機能の低下
- 免疫力の低下 ● 気分障害リスクの増加 ● 生活習慣病リスクの増加

ぐっすり寝るためのヒント



環境づくり

- 日光浴をする
- 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を整える



運動・食事等の生活習慣

- 適度な運動習慣を身につける
- しっかり朝食をとり、就寝直前の食事を控える



嗜好品

- コーヒーは1日ドリップコーヒー3杯までにする
- カフェインの夕方以降の摂取を控える
- 晩酌は控えめにし、寝酒はしない
- 喫煙を控える



生活習慣を見直しても不眠症状が改善しないと感じた時は
かかりつけ医等医療機関や相談機関に相談
しましょう



出典：厚生労働省 「良い睡眠は良い眠りから～知っているようで知らないこと～」
詳しくはこちらから⇒



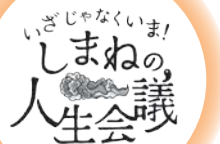
「人生会議(ACP)」してみませんか

～11月30日は 人生会議の日～

A : advance (あらかじめ)

C : care (世話・配慮・気配り・医療・看護・介護)

P : planning (計画を立てる)



人生の最終段階について話すことは、縁起でもないことと思われるかもしれませんが、でも、もしもの時に、どのように過ごし、どのような医療やケアを希望するのか、前もって考えておくことは、最後まで自分らしく生きていくためにとても大切なことです。家族同士や信頼する人たちと、これからの過ごし方について、希望を話し合うことを「人生会議」といいます。

県の特設ウェブサイトでは、「人生会議」をより身近に、分かりやすく紹介しています。



しまねの人生会議

検索

