

# まめな通信

令和3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はれ～

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」は圏域住民のみなさん（まめなサポーター）と一緒に作りました。

## 今号の内容

- ☆1P    かんたんレシピ紹介  
         しまね健康寿命延伸プロジェクト+1 活動
- ☆2P～3P    一人ひとりが健康長寿を目指す11目標
- ☆4P    働きざかり世代の健康づくりを応援します  
         まめな情報協力店一覧  
         まめな通信★読者アンケート

## 職場で、家庭で

# “+1(プラスワン)”の健康づくりにチャレンジしてみませんか

島根県では、健康寿命延伸を目指し、今よりひとつ多く健康づくりに取り組む「+1(プラスワン)」活動を推進しています！  
職場や家庭で、まずは自分に合った「+1」から始めてみませんか？

## 島根県の健康課題

- 疾病
  - ・全国と比べて男性の健康寿命が短い
  - ・がん、脳血管疾患による死亡が多い
  - ・血圧の状況が悪い
- 生活背景
  - ・食塩摂取量が多い
  - ・野菜摂取量が少ない
  - ・歩数が少ない
  - ・運動習慣を持つ人の割合が低い

## 重点取組

- 1 食生活の改善
  - ・減塩
  - ・野菜摂取の増加
- 2 運動の促進
  - ・歩数アップ
  - ・運動習慣を持つ人の割合の増加

そこで！



## +1活動の例

### 食事の「+1」

- コンビニでの「+1」
  - ・野菜が多めの弁当を選んでみる
  - ・栄養成分表示を確認して、塩分のとり過ぎに気をつける
- 普段の食事での「+1」
  - ・しょう油、ソースは「かける」より「つける」
  - ・1日の食事で、野菜を1皿増やす
  - ・ゆっくり、よく噛み、味わって食べる
  - ・バランスの良い食事を心がける

### 運動の「+1」

- 職場での「+1」
  - ・休憩時間に、近くを10分歩く
  - ・エレベーターより階段を使う
  - ・時間を決めて、ラジオ体操やストレッチをする
- 家庭での「+1」
  - ・買い物に行くときは、遠くに車を止めて歩く
  - ・家事をしながらストレッチをする
  - ・休日に近くの公園などを散歩する

## かんたん レシピ紹介

## 穴子のさっぱり揚げ出し

<松江地区栄養士会作成>

栄養価(1人分)  
◆エネルギー：187kcal  
◆たんぱく質：9g  
◆塩分：0.9g



(飾り：つるむらさきの花芽)

## 材料4人前

穴子……………4切れ(50g×4)  
粗びき胡椒……………適宜  
長芋(皮付き)……………100g  
片栗粉……………20g  
大葉……………適宜  
つけ汁  
めんつゆ(濃縮3倍)………25cc  
黒酢……………25cc  
水……………40cc  
揚げ油

## 作り方

- ① 穴子は包丁の背でぬめりをとり、両面に包丁を入れ(5mm間隔)人数分に切り分ける
- ② 長芋は皮をむいて拍子切りし、水に晒す
- ③ ボールに調味料を合わせておく(つけ汁)
- ④ 穴子、長芋は水気をふき取り、片栗粉をつけて中火で揚げる。熱いうちにつけ汁にくぐらせて、皿に取る
- ⑤ 皿に大葉を敷き穴子、山芋を盛り付ける
- ⑥ 残ったつけ汁も回しかける

## ☆ポイント☆

穴子に包丁を入れることで、味の染み込みが良く、反り返りも少ない。出汁をきかせ、お酢を使うことで塩分が抑えられる。大葉は香りがよく、薄味の味方。また、ハーブなので臭み消しになる。粗びき胡椒だとパンチがありおすすめ、普通の胡椒でもOK。



# 一人ひとりが健康長寿を目指す11(いい)目標!

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、“元気で長生き”の生活の実現に向け、+1(プラスワン)活動として感染症の関係で、外出を控えている方もいると思います。外出を控えることで心身の活力が低下すると、不健

## 食

食の分科会の今年度の活動テーマは、(1)減塩の推進、(2)野菜摂取の推進、(3)フレイル予防の啓発です。毎日の生活を振り返って、少しずつ実行できそうなことから始めてみませんか。

### 普段の食事での「+1」～栄養成分表示をチェックしてみませんか～

2020年度から新たな食品表示制度が施行となり、原則すべての加工食品に食塩相当量等の5つの栄養に関する表示(栄養成分表示)が義務付けられています。買い物の際、食品の表示を確認して栄養素がどれくらい含まれているか、チェックしてみませんか?

食品の容器包装には以下の表示がつけられています。

| 栄養成分表示(100g当たり) |         |
|-----------------|---------|
| 熱量              | 454kcal |
| たんぱく質           | 7.6g    |
| 脂質              | 13.6g   |
| 炭水化物            | 75.3g   |
| 食塩相当量           | 1.2g    |

ここを  
チェック!!

#### 減塩対策では「食塩相当量」が重要!

〈食塩摂取量(成人の目標値)〉  
男性 7.5g/日、女性 6.5g/日

出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

#### 【コラム】

栄養成分表示はこれまで推奨表示でした。また、販売された加工食品については食塩相当量ではなく、ナトリウム量が表示されていました。食品表示法では、栄養成分表示が原則義務表示となり、食塩相当量を表示する必要があります。

※食塩相当量の換算式

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1000

一人ひとりが  
健康長寿をめざす

いい  
11目

「ご縁でつながる  
まめなの輪」

ご 塩分  
えん でき  
で つい  
つ なく  
な グル  
く ま  
ま た  
め めざ  
め な 仲間  
の 飲む  
わ 若い

\*ご縁…地域のつながり、  
家族のつながり、  
県民運動につながる。  
\*まめな…健康長寿

## たばこ・アルコール

健康長寿しまねの活動の中でも、  
家庭内の受動喫煙や飲酒量の増加を  
心配する声が上がっています!

### ご家庭の皆さんの、喫煙・飲酒について 考えてみませんか?

新型コロナウイルス感染症のため、外出や外食を控えている方も多くいると思います。家庭で過ごす時間が増え、喫煙や飲酒の機会も変わってきているのではないのでしょうか。

わずかな受動喫煙であっても、たばこを吸わない人にとって、健康への悪影響があると言われています。ご家族の健康のためにも禁煙について考えてみませんか。

NO!

～受動喫煙による日本の年間死亡者(推計)～  
約1万5千人  
(肺がん、虚血性心疾患、脳卒中による死亡)  
出典:厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会編「喫煙と健康」

アルコールの飲み過ぎは肝臓や消化器など身体に様々な影響を与えます。適正な飲酒量を守る、週に2日休肝日をつくるなど、節度ある適度な飲酒について考えてみませんか。

～適正飲酒量～

1日あたり純アルコール量 20g程度。  
ビール(5%)だと500mlが目安。  
※女性やお年寄り、この半分くらいが適量です。  
出典:厚生労働省「健康日本21(第一次)」「節度ある適度な飲酒」

家庭で過ごす時間が増える中、喫煙・飲酒について考えて、家族全員の健康へ一歩前進してみませんか。

## 歯科

### マスクの下のお口はどうなっている?

マスクの下で口が開きっぱなしになり、歯周病や虫歯になりやすく、口臭の低下して「お口のフレイル(オーラルフレイル)」では口を閉じるよう心がけましょう。

「お口チェック」をして、ひとつでも当りましょう。

### やってみよう! お口チェック

- 歯や歯ぐきで気になる部分がある
- むせたり、飲み込みで気になる
- 硬いものが噛み切りにくくなった
- 口の中が以前より乾燥している
- かかりつけの歯科がない、定期検診を受けない

## フレイルとは…

加齢により筋力や心身の活力が低下した状態です。早めに対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。



11 (いい) 目標「ご縁でつなぐまめなの輪」の普及啓発に取り組んでいきます。新型コロナウイルス健康な状態やフレイルになる可能性が高まります。そこで、各分野での健康づくりのポイントを紹介します。

1日3食 (食事) は 3食 毎日食べる

野菜はたくさん

ストレス解消 心がけよう よい睡眠

禁煙チャレンジ

受動喫煙 公共の場での喫煙

職場で 地域で 取り組む 健康づくり

あの人との 通いの場

歯 8020 持つ歯みがき習慣とかかりつけ歯科医

健康診断 受診 (検診)

アルコール 減らそう

毎日 しっかり動いて たっぷり筋力

島根県・健康長寿しまね推進会議 (平成 30 年 2 月)

## 運動

みなさんは普段、どのような運動をしていますか？

### 身体の状態をチェックしてみましょう！

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家の中でつまづいたり滑ったりすることがよくある
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分 (約 1km) ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg 程度の荷物 (1リットルの牛乳パック2個程度) を持って歩くのが困難
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

⇒ ひとつでも当てはまればロコモの可能性ががあります！

出典：公益社団法人 日本整形学会資料

ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは？

加齢に伴う筋力の低下などにより移動するための能力が衰えた状態です。

### 無理なく、できることからスタート！

自宅で・・・

- ☆つま先立ちで料理や掃除機をかける
- ☆キビキビと掃除や洗濯をする
- ☆テレビを見ながら、ロコトレやストレッチをする など

職場で・・・

- ☆自転車や徒歩で通勤する
- ☆仕事の休憩時間から体を動かす
- ☆いつもより遠くのトイレを使う など

地域で・・・

- ☆地域のイベントに積極的に参加する
- ☆エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ☆歩幅を広くして、速く歩く など

歯医者に行きますか？

歯が痛い、歯が抜けました、歯が動揺していますか？口呼吸になると唾液が少なく原因になります。また、口の周りの筋肉が弱くなる (フレイル) 状態につながります。マスクの下

歯が痛くても、まずは歯医者にご相談してみ

### 【お口のフレイルの始まりは？】

「お口のささいなトラブル」から始まります。滑舌が悪くなった、食べこぼしやわずかなむせ、噛めない食品が増えたなど、心身のフレイルにつながるといわれています。

歯が痛くても、まずは歯医者にご相談してみ

歯が痛くても、まずは歯医者にご相談してみ

## 心

### こころ疲れていませんか？

新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、普段以上に心身に負担がかかっています。一歩立ち止まって、心の健康に目を向ける時間を作ってみませんか？

#### 【自分の心の状態に気づくポイント】

1. 毎日の生活に充実感がない
2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
4. 自分が役に立つ人間だと思えない
5. わけもなく疲れたような感じがする

「はい」が  
\* 2項目以上あり  
\* 2週間以上、ほとんど毎日  
続いている場合は、相談機  
関 (医療機関・保健所など)  
にご相談しましょう

出典：大野裕 厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、H14

#### 【周りの大切な人を助けるポイント】

気づく

声掛け

話を聴く

つなぐ

“いつもと違う” に気づき、声掛け

- ・ 最近、眠れてる？
- ・ 何か悩んでる？
- ・ 力になれることないかな？

本人の気持ちに寄り添いしっかりと話を聴きましょう。そして、早めに相談機関に相談するよう伝え見守りましょう。

あなたの思いやりのある行動が、大切な人の手助けになります

## 働きざかり世代の健康づくりを応援します!

松江保健所では、健康づくりに関する講座を事業所に出かけて行っています。従業員の健康管理・健康づくりのために、どうぞお気軽にご利用ください。

講座内容（内容や時間等はお相談に応じます）

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| 元気なうちから歯はいのち講座 | お口の健康について等                          |
| 心すっきりすっきり講座    | 心の病気や職場のメンタルヘルスの講話等<br>※50人未満の事業所優先 |
| 生活習慣病予防講座      | 運動や食事、健康診断のすすめ等                     |
| がんの健康教育        | 「がん検診啓発サポーター」による体験談等                |

★問い合わせ先：松江保健所健康増進課（TEL：0852-23-1314）

松江保健所や島根県のホームページでは、働きざかり世代に向けた情報発信を行っています。ぜひ、ご覧ください！

松江保健所 働きざかりの健康づくり

松江保健所 働きざかり **検索**



しまね働く人と

職場の健康づくり応援サイト

島根県 働き盛り

**検索**



## まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

| (松江市の情報協力店) |                 |                           |                 |                     |              |
|-------------|-----------------|---------------------------|-----------------|---------------------|--------------|
| 飲食店         | アラスカ            | 味処 もと家                    | いづも屋            | いろいろ茶屋              |              |
|             | 上田そば店           | 大戸屋ごはん処 イオン松江店            | 海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店  | 海鮮うまいもんや京らぎ松江店      |              |
|             | 和寿司             | (合資) 一文字家                 | 割烹・仕出し料理小林      | カフェ オリーブ            |              |
|             | カフェ・ウィーン        | 神代そば                      | 喫茶 いこい          | クロード松江本店            |              |
|             | 県庁食堂スワン&売店ふまい   | 自家焙煎珈琲 CaféKubel (カフェケベル) | しまね屋            | 旬菜                  |              |
|             | 清松庵たちばな         | 爽健美食ここな                   | 麦苗たまき           | そば・甘味 ちどり茶屋         |              |
|             | たまき松江店          | 中国山地蕎麦工房 ふなつ              | トークレスト 遊食倶楽部    | ナクリア                |              |
|             | 浪花寿司            | パンェブール                    | PANTOGRAPH      | 萬隆                  |              |
|             | ベーカリー&カフェ パサージュ | もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子           | (有) 御華門         | 和風レストラン ぼん          |              |
|             | 医療機関等           | 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 松江黒田店         | アイン薬局 松江西川津店 |
| あま歯科クリニック   |                 | 医療法人奥村医院                  | 医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科 | 医療法人皮膚科 鈴木クリニック     |              |
| 岡本整形        |                 | かおり整体                     | 片岡歯科医院          | 川谷薬局                |              |
| さつき整骨院      |                 | シンヤクラブ上乃木店                | 高木歯科医院          | 多田歯科医院              |              |
| 調剤ナガトミ      |                 | とまと薬局                     | 中村内科循環器クリニック    | 西茶町ちどり薬局            |              |
| 野津医院        |                 | ハーブ薬局 本庄店                 | ぼよぼよクリニック       | 松江調剤薬局              |              |
| 森本産婦人科医院    |                 | ワタナベ歯科医院                  | 吉川歯科クリニック       |                     |              |
| その他         |                 | 今井書店グループセンター店             | 尾原スポーツ          | 株式会社桑原塗装店           | 株式会社玉造温泉ゆうゆ  |
|             |                 | (株) ワコムアイティ               | カープス松江津田店       | カープス松江島大前           | 熊野館          |
|             |                 | コナミススポーツクラブ松江             | 公益社団法人松江法人会     | JA グリーンかわつ店         | JA グリーンつだ店   |
|             | JA グリーンふるえ店     | スポーツクラブ BIG-S             | 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     |              |
|             | つちえ美容室          | テルサ (株式会社さんびる)            | 美容室はいからさん       | ふくしま (株) スーパーチェーン本社 |              |
|             | フタバヤ洋品店         | ヘアーカットブリュー                | ホットランドやくも       | 樋野電機工業有限公司          |              |
|             | 松江今井書店学園通り店     | 松江総合運動公園 指定管理者株式会社Mしまね    | みしまや本部          | (有) グランドホテル水天閣      |              |
|             | 有限会社 くりっく       | (有) 宝箱                    | ワダ卓球専門店         |                     |              |
|             | (安来市の情報協力店)     |                           |                 |                     |              |
|             | 飲食店             | 御食事処 藤芳                   | CAFÉ ROSSO      | そば処 まつうら            | 舶来屋          |
| ゆう心         |                 | ワークセンターやなぎカフェグリルどじょうこ     |                 |                     |              |
| 医療機関等       | 医療法人吉田歯科クリニック   | 島田歯科クリニック                 | 社会医療法人 昌林会      | 高橋歯科医院              |              |
|             | たんぼぼ歯科          | 長谷川歯科診療所                  | ベル歯科医院          | 吉田歯科医院              |              |
| その他         | 紅葉館             | 松琴館                       | スイミングスクール安来     | 竹葉                  |              |
|             | 日立金属安来工場 健康管理室  | 日立メタルプレジジョン               | ふれあいプラザ         | まつもとスポーツショップ        |              |
|             | 湯田山荘            | 夢ランド しらさぎ                 | 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。応募者の中から抽選で「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 コロナ禍における外出自粛等「新しい生活様式」においてあなたがストレスを溜めないために日ごろ気をつけていることを聞かせてね！



おもて面

うら面

〒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

アンケートのお答え  
①  
②  
③  
④  
お名前  
おところ

応募締切 / 令和4年1月末日

※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。

※ただし、1人につき1回答をお願いします。

### 編集後記

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、「元気で長生き」の生活の実現に向け、+1(プラスワン)活動として11(いい)目標「ご縁でつながるまめなの輪」の普及啓発に取り組んでいきます。各分野での健康づくりのポイントを紹介しましたので、まめな通信★読者アンケートで皆様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)