



# あこやがっら

## 朝食を食べて 朝から元気に活動しましょう

平成30年に実施した「みんなの健康づくりアンケート調査」で、朝食を欠食していると回答した人の割合が前回調査時(平成24年)よりも増加し、男女とも特に20、30代が著しく増加している結果となりました。「朝食をほとんど食べない」と回答した人の理由は「食事の時間がとれないから」が44.1%、「食べない方が体調によいから」が23.5%でした。

### ○朝食をしっかりと食べるための工夫を

朝は忙しいので、夕食の支度時に翌朝のことも考えて材料などをあらかじめ切っておいたり、ゆでたりして支度の時間を省けるようにしたり、前日の夕食の残りものや、洗ってそのまま食べられるものなどを用意しておけば時間も手間もかかりません。

朝にお腹がすいていることも、朝食をおいしく食べるために有効ですので、夕食の時間は遅くならないようにしましょう。また、朝寝坊してしまうと食べる時間もなくなり、まずは、生活リズムを整えることを心掛けましょう。

朝食の大切さについて、農林水産省のホームページの「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」に詳しく掲載されていますので、ご覧ください。

○「生活リズム」と「体内リズム」  
朝食をとることで、「体内リズム」と「生活リズム」のずれを整えることができます。「体内リズム」と「生活リ

※農林水産省HP <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



山内 尊輝さん



デア 可偉さん



前田 琴美さん



津田 ひまりさん



工藤 秀周さん



大澤 七彩さん



玉山 大翔さん



佐藤 芙望さん



佐々木 陸斗さん



鈴木 まひろさん



菊地 颯基さん



児玉 紗花さん



村上 絢音さん

やったね!



### 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診  
(12/5)の結果より

## 鮭缶とキャベツのさっと煮

1人当たりの栄養価：エネルギー 105kcal カロリー 塩分 1.6g



※写真は2人分

### 材料 (2人分)

- ・鮭の水煮缶：1缶(90g)
- ・キャベツ：1枚(60g)
- ・大根おろし：大さじ2
- ・万能ねぎ(小口切り)：6本分
- A・水：140cc
- ・水煮缶の汁：大さじ2
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・みりん：小さじ1と1/3

### 作り方

- ①鮭の水煮缶は汁気を切っておく。汁は残しておく。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③鍋に②と汁気を切った鮭、Aを入れて強火にかける。煮立ったらしょうゆ、みりんを加えてキャベツがしんなりするまで中火で煮る。
- ④③を器に盛って大根おろしをのせ、万能ねぎを散らす。

### ～調理担当ヘルスマイトから一言～

簡単に、短時間でできる1品です。きのこ類なども加えると、食物繊維も多く摂ることができます。

鈴木 尚子さん (金ヶ瀬4区)

## 介護の豆知識

### 「ヒートショック」を防ぐために

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。ヒートショックによる入浴関連死は、65歳以上が80%を占めており、特に75歳以上の高齢者が多くなっています。

ヒートショックに関連する主な病気は、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが知られています。また、入浴中はのぼせや失神、不整脈などを起こしやすく、そのことが急死の原因につながっています。ヒートショックのリスクは、高齢者に限らず生活習慣病の人にもありますので、注意が必要です。

では、冬場のヒートショックを防ぐには、どのような対策が有効なのでしょう。安全に入浴するためのポイントをご紹介します。

### 1、脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽

のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。また、お湯の温度は41℃以下にしましょう。

### 2、入浴時は、家族にひと声かけよう

入浴は家族がいるときや冷え込みない日中にしましょう。入浴時は家族にひと声かけて、特に高齢な方に対しては5分おきに様子を見てあげましょう。

### 3、飲酒後の入浴は控えましょう

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は、控えるようにしましょう。

また、入浴後の血圧変動にも注意が必要です。血圧の変動は入浴後、数時間は続きます。急激な温度変化に十分に気をつけ、ヒートショックを予防しましょう。

◇福祉課 地域包括支援センター

(1階) 番窓口

☎ 0224-5113480

