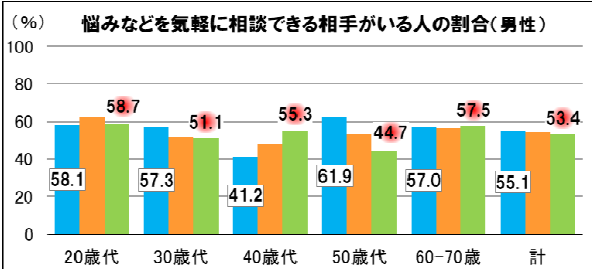


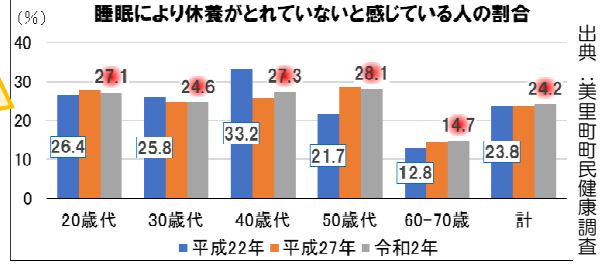
食育通信 No.19

「健康みさと21」の重点項目…最後は『こころの健康づくり～こころをつなげ、やさしい地域にしよう～』です。

目標：声をかけあい、気軽に相談できる人を増やそう

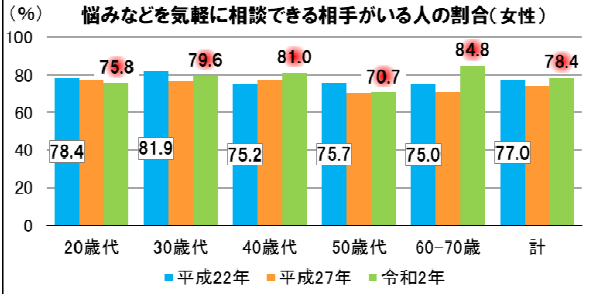


10年前との比較では、全年代で見るとほぼ変化なし又は減少傾向ですが、50歳代では増加傾向がみられます。



出典：美里町町民健康調査

10年前との比較では男女ともほぼ変化がなく、全年代において、女性より男性の方が低い。



出典：美里町町民健康調査

質の良い睡眠をとるためのポイント

起床

- 決まった時間に起きる
- 起きたらカーテンを開け日光を浴びる
- 朝食をしっかり食べる
- 適度な運動を心がける
- 昼寝は14時頃までに、20分程度にとどめる
- 夕方以降にカフェインを含む飲料をとらない
- 寝室の照明は暖色系にする
- 寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を見ない
- 早寝を心がける
- 眠くないのに無理に寝ようとしな

就寝

(眠くなるまで寝室には行かない)

理想の睡眠時間は個人差があります。重要なのは睡眠の時間より質です。生活習慣を見直してより良質な睡眠を目指しましょう。

3月は自殺対策強化月間 & 毎月19日は「食育の日」～規則正しい食生活で心と身体の健康を維持しましょう～

日常生活で感じる悩みや不安

(上位5項目)

- 仕事 (48.4%)
- 収入や将来の生活設計 (43.8%)
- 自分の健康 (34.1%)
- 配偶者や親の介護 (15.0%)
- 家族の健康 (29.6%)

出典：令和2年度美里町町民健康調査

第1期美里町自死対策計画（令和2年3月策定）によると、自殺者の原因・動機別の割合（平成25～29年累計値）では、「健康問題」と「家庭問題」が多く、次いで「勤務問題」の順に多くなっています。自死に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。悩みや不安について、信頼できて相談しやすい機関につなげるためにも、まずはお気軽に健康福祉課へご相談ください。

食生活とストレスの関係

◆ **朝食で1日の生活リズムを整える**

朝食の欠食は自律神経の乱れに繋がりイライラの原因に。1日の生活リズムを整え、脳の活性化や集中力・運動能力を高める効果のある朝食をしっかり食べましょう。

◆ **多様な食品の摂取(※)でストレスに負けない身体づくり**

栄養バランスの偏りは免疫力の低下やストレスを増加させる原因に。食事は様々な栄養素をとれるよう、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけましょう。

◆ **「ながら食べ」は控える**

仕事をしながらスマホを見ながら食事をする「ながら食べ」は、集中力を下げる原因に。ゆっくり噛んで味わって食べることで、脳の活性化や集中力・判断力を高める効果が期待できます。

◆ **お酒は適量を守る**

アルコールが気持ちよさを明るくしてくれるのは「適量」に限ったこと。過度の飲酒は不眠の増強や依存症のリスクとなるため、適量を守って飲み、週に2日は休肝日を設けましょう。

野菜をおいしく食べるヒント

～簡単なレシピで食卓にプラス1品 野菜の料理を並べましょう！～


つぼみ菜のオイル蒸し

【材料(4人分)】 1人分：エネルギー 37Kcal、塩分 0.7g

- つぼみ菜…200g(1袋) ★オリーブ油…大さじ1(12g)
- ※小松菜等の青菜でもOK ★塩……………小さじ1/3(2g)
- ☆醤油……………小さじ2/3(4g) ★にんにく(すりおろしかぶ)…少々

【作り方】

- つぼみ菜を3～4cm長さに切り、水洗いしたら、水気を切らずに深めのフライパン(又は鍋)に入れる。
- ①に★の調味料3点をかけ、全体を軽く混ぜたら蓋をして火にかける。
- 中火で約3分加熱したら、☆の醤油を加え、水分を飛ばすように全体を炒める。



たけのこの磯マヨ和え


【材料(4人分)】 1人分：エネルギー 57Kcal、塩分 0.4g

- たけのこ(水煮)…200g ★醤油……………小さじ1(6g)
- ★マヨネーズ……………大さじ2(24g) ★青のり…小さじ1/3(約0.3g)

【作り方】

- たけのこは食べやすい大きさに切り、沸騰湯で3分程度茹でたら水気をきる。
- ★の調味料で和える。

(※) 食事は主食・主菜・副菜を基本に、豚肉、納豆、にんにく等(ビタミンB群)や牛乳・乳製品、小魚、ごま等ナッツ類、海藻等(ミネラル)、緑黄色野菜・果物等(ビタミン類)を組み合わせる食べましょう。



健康推進係 ☎32-2945