

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

No. 118

●健康増進課健康づくり班 ☎0820(73) 5504

人生を変える「食」

皆さん、新年に何を願いましたか。健康で楽しく過ごせるように願った方もいると思います。健康を守るためには、「栄養・運動・休養」が大切ですが、特に意識してほしいのが栄養、「食」です。

昨年11月27日に開催した「ちよび塩サミット」での今川弥生氏(株)ヘルシープラネット代表取締役・管理栄養士)の講演では、「何をどのように食べていくのかで人のからだや人生が変わる」との話があり、自分の身体にあつた(健康になる)食べ物を選ぶ力『選食力』を身につけることが大切であり、これから何を食べるのかで、人生を変えるほどの影響力があるという言葉が印象に残っています。

「人生を左右する食」、特に子どもにとつてよい食習慣を身につけることは大切です。まずは周りの大人がお手本を見せてあげることから始め、家族で食生活を見直してみませんか。

食事にプラスでバランスアップ

バランスのよい食事の基本は、「主食(ごはん・パン・麺)」「主菜(肉・魚・卵・大豆料理)」「副菜(野菜きのこ・いも・海藻料理)」をそろえることで、これに牛乳・乳製品、果物を加われば、さらに整った食事になります。焼きそばやカレーも具だくさんにする等少しの工夫で、「主食」「主菜」「副菜」がそろいます。この3つを意識して、いつもの食事に足りないものをプラスしてバランスのよい食事につなげましょう。

「カルシウム」と「鉄」で元気なからだをつくらう

成長期に足りなくなる栄養素の代表「カルシウム」と「鉄」。カルシウムが貯金できるのは、20歳までと言われる。子どもの時にどれだけカルシウムを貯金できるかでその人の骨人生が決まります。一番骨を貯金できる成長期に牛乳やヨーグルトなどの乳製品をたくさんとるようにしましょう。

また、身長が1年で10cmも伸びることがあるほど体が大きくなる成長期

は、血液量や筋肉量が増えるため、貧血を起こしやすくなります。貧血を予防するためには、「鉄」と「たんぱく質」をとることが大切で、豚レバー、牛もも肉、豆腐など鉄を多く含む食品をとるようにしましょう。また併せて「ビタミンC」を多く含む果物や野菜と一緒にとり、鉄の吸収率を上げましょう。栄養素はお互いに協力しあいながら、元気な身体をつくるために働いています。色々なものをバランスよく食べることを意識しましょう。

【ちよび塩クイズ】

子どもが好きなファストフードのハンバーガーのうち、食塩量が一番多いのはどれでしょう。

- ①ダブルチーズバーガー
- ②てりやきバーガー
- ③えびカツバーガー

(答えは17ページに掲載)



4月9日(日)は、山口県議会議員一般選挙の投票日です

浮島地区(江ノ浦・樽見投票区)は、繰上投票となるため、4月8日(土)が投票日です。

この選挙は私たちの代表を決める大切な選挙です。あなたの一票を正しく使いましょう。

【立候補予定者説明会】

周防大島町選挙区の立候補予定者説明会を次のとおり実施します。

■日時/場所 2月24日(金) 午後2時～ / 周防大島町役場 大島庁舎 3階大会議室

■出席者 立候補予定者または代理人(各陣営5人まで)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用にご協力ください。

■問い合わせ 周防大島町選挙管理委員会 ☎0820(74)1000