

マムシに注意!

マムシは春から秋、特に7〜9月に山や田畑などで多く見られます。体長は約45〜60cmぐらいで、胴が太く尾が短く、頭部は三角形のものが多くのが特徴です。

もしかまれたら、
・再度かまれないように、その場を離れる。
・毒が回らないように、かまれた部分から心臓に近い部分をハンカチなどで縛る。
※きつく縛らない。
・毒の回りが早くなるので、かまれた部分をできるだけ動かさないで、安静にする。
といった応急処置をし、救急車を呼ぶなど、速やかに医療機関を受診しましょう。

お詫びと訂正

広報すおう大島6月号(No.81)で掲載した「町の財政状況を公表します」で誤りがありました。

正

「渡船事業会計 76万1千円」
誤

「渡船事業会計 76万1千円」
また、町の話題の「第4回あそびの広場」は5月23日、24日の開催でした。
お詫びして訂正します。

元気ですか?

こちらは 栄養士です

健康を保つ基本は
バランスのとれた食事から

「高齢期の栄養問題」
「低栄養状態」に注意しましょう

周防大島町管理栄養士

村井 祐佳 (介護保険課 介護予防班)

◆問い合わせ 0820(77) 5530

必要な栄養が不足する低栄養状態に早いうちから注意する必要があります。

●低栄養状態を予防するポイント

①1日3食、規則正しく

1日2食の食事では必要な栄養を摂取するのが困難になります。1日3食の食事リズムを整えましょう。1度に食べられる量が少ない方は4〜5食に分けて摂りましょう。

②バランスのとれた食事を

食事のバランスを整えるポイントとして、毎食、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜、海藻、いも、きのこなど)を揃える事を心がけましょう。また、間食などで牛乳・乳製品や果物を摂る事で不足しがちなカルシウム、ビタミンといった栄養を補いましょう。

③身体を作る材料となるタンパク質を十分に

主菜となる肉や魚、卵といった食品に豊富に含まれる良質のタンパク質は身体の筋肉や血液を作る材料となるため、適量を欠かさず摂りましょう。朝食で卵を食べたら、昼食では肉類を、夕食では魚類をとるように、できる

だけ違う食品を摂ることも大切です。
④食事をおいしく食べられる生活習慣を

食欲を増し、毎日の食事をおいしく食べるために、生活のリズムを整えて適度に身体を動かす事や歯や口の健康を保っておくことも大切です。また、体重の変動は栄養状態の目安となりますので、定期的に測る習慣をつけましょう。

1日に必要な栄養量は性別や体格によって異なりますが、バランスの良い食事を楽しみながら食べる事は、いきいきと自立した生活を送るための基本になります。毎日の食事を見直し、できることから少しずつ改善していきましよう。

また、食欲が落ちやすい夏場は低栄養状態のきっかけになりやすいため、特に注意が必要です。早いうちから栄養と水分をしっかりと補給し、体調を整えておきましょう。

食生活に関する相談や集会等での講話を行っていただきます。お気軽にご相談ください。

