

健康づくりのための食生活 その1

Q. ^{もんだい} 日本人が1日に食べている野菜の量は？

- ①ちょうどよい ②十分食べている ③足りていない

A. ^{こたえ} ③足りていない

生活習慣病予防の観点からは野菜を1日350グラム食べることが勧められています。現在の日本人の平均は250グラムです。あと100グラム足りていません。
(平成20年国民健康栄養調査20～50歳代野菜摂取量より)

「どんな食事をしていますか？」

「野菜は嫌いだから食べたくない」という人はいませんか？でも野菜を食べないで脂っこいものや甘いものばかり食べていると、体が太るだけではなく、いろいろな病気の原因になります。また野菜を多く食べないと、肌が荒れたり、便秘になったりもします。野菜に含まれているビタミンやミネラル、食物繊維が、そういうことになるのを予防してくれます。野菜を上手に食事にとり入れて、健康な体をつくりましょう。

1日に必要な野菜350グラムは野菜料理（副菜）5～6皿分に相当します。

1日に5～6皿の野菜料理（副菜）を食べましょう

(副菜とは、野菜・きのこ・海藻料理)



野菜料理は生野菜、サラダ、煮物、おひたし、みそ汁、スープ、酢の物…と、いろいろな種類があります。野菜料理に変化をつけることで食卓がバラエティ豊かになります。

「野菜不足を解消するには」

不足している野菜100グラムをとるには、

- ・ニンジンなら半分。野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。
- ・生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなります。スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになるところがおすすめです。
- ・野菜メニューも充実している夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。
- ・これからの季節、いろいろな鍋料理で種類豊富な野菜をたくさん食べましょう。

※健康づくりのための食生活について詳しく知りたい人は、保健センターの管理栄養士や、食生活改善推進員へ気軽におたずねください。

～食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを～

管理栄養士による「けんこう・栄養相談」毎週木曜日午後 実施中（要予約）

もう受けましたか？

- ・「40歳～74歳の国保加入の人の特定健診」医療機関では12月末まで延長実施中！
- ・「40歳～74歳の国保加入の人の特定健診」「75歳以上の人の後期高齢者健診」の集団健診は11月に実施します。

[問] 保健センター ☎ 63-1133

日本脳炎の予防接種が受けられます

日本脳炎の予防接種について、平成17年5月30日から平成22年3月31日までは接種をお勧めしていませんでしたが、その間に接種していない人について、接種ができるようになりました。

今年4月から再開された第1期の標準的な接種年齢にあたる人(3歳)に加えて、第2期にあたる人も接種可能になりました。

- 対象者** 第1期:生後6カ月～90カ月(7歳6カ月)未満の人(標準的な接種年齢は3歳～4歳)
第2期:9歳～13歳未満の人(標準的な接種年齢は9歳～10歳)
- 第1期および第2期の期間内に、第1期の接種不足分を次のように接種することができます。
 - ①第1期を1回接種した人…残り2回を接種できます。
 - ②第1期を2回接種した人…残り1回を接種できます。
 - ③第1期を全くしていない人…3回接種できます。
- ※7歳6カ月～9歳未満で接種を受けていない人については、2期の9歳になった時点で接種できます。

●**実施医療機関** 予防接種は次の医療機関で行っていますので、必ず事前に窓口か電話での予約をしてください。

●**必要なもの** 母子健康手帳・予診票
保護者以外の人(親族に限る)が同伴する場合は、委任状が必要です。
※ご不明な点は、各医療機関または保健センターへお問い合わせください。

●日本脳炎予防接種実施医療機関

医療機関名	☎電話番号	医療機関名	☎電話番号
足達内科医院	☎ 62-0278	さとう総合内科クリニック	☎ 62-1273
荒尾クリニック	☎ 63-1166	田中良医院	☎ 66-0666
荒尾市民病院	☎ 63-1115	田宮医院	☎ 62-0017
牛島内科医院	☎ 64-2361	藤木医院	☎ 68-0818
こどもクリニック友枝	☎ 65-8181	本里内科	☎ 64-0556
坂田小児科医院	☎ 62-0200	山田クリニック	☎ 62-7722

[問] 保健センター ☎ 63-1133

ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与を実施します

●**対象者** 生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満の子どもさんで、2回の接種が終了していない人

●日程

月日	お住まいの校区	場所
10月26日(火)	八幡小・二小	保健センター2階
10月29日(金)	中央小	
11月5日(金)	一小	
11月9日(火)	緑ヶ丘小	
11月11日(木)	有明小・桜山小	
11月12日(金)	清里小・府本小	
11月19日(金)	平井小・三小	

- 受付時間** 午後1時30分～2時30分
- 必要なもの** 母子健康手帳、予診票
(お持ちでない人は会場でお渡します)

●注意事項

- ・投与後30分は飲食を避けてください
- ・下痢をしている子どもさんは投与を控えてください
- ・他の予防接種との間隔に注意してください
- ・最近病院にかかっていた人や病気などで治療中の人は、当日の接種が可能かどうか、かかりつけの医師に相談してください
- ・予診票の記入は、必ずペンかボールペンで記入してください
- その他** 予防接種にあたり、投与の意思を確認しますので、子どもさんの健康状態をよくわかった保護者(親権を行う者・後見人)が同伴してください。保護者以外(親族)の人が同伴する場合には、委任状が必要です。事前に保健センターに取りにおいでください。

[問] 保健センター ☎ 63-1133

【有料広告】

当日の朝、調理をした煮物中心のお弁当
健康食・高齢者やわかか食・おまかせ食
糖尿病食(5段階)・腎臓病食



有限会社 **ユニオン**
大牟田市大字歴木 1137-1
電話 0944-52-1555
FAX 0944-52-1557

http://www.uu-union.co.jp/
フリーダイヤル
☎ 0120-112262

昼食・夕食は同じ価格(税込み)

1日のカロリー	ご飯あり(1食分)	ご飯なし(1食分)	1日のカロリー	ご飯あり(1食分)	ご飯なし(1食分)
1200Kcal	¥725	¥651	やわかか食	¥756	¥672
1400Kcal	¥735	¥651	腎臓病食	¥788	¥704
1600Kcal	¥756	¥672	健康食	¥735	¥651
1800Kcal	¥767	¥683	おまかせ	¥600	¥520
2000Kcal	¥777	¥693			

1人分から
毎日配達