

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

双子ちゃんママ&パパの集い

対象 双子など多胎児の親子・妊婦
日時 9月29日(火) 10時30分～11時30分
場所 富士見市民センター
内容 親子遊び、情報交換
問合先 保健センター、子育てセンター(☎049・286・7201)

献血にご協力をお願いします

日時 10月1日(木) 9時30分～11時45分、13時～16時
場所 市役所
内容 400・200ml献血
主催 鶴ヶ島ライオンズクラブ
※受付の際に本人確認を行います。運転免許証、健康保険証、学生証などをお持ちください。

幸せ健康講座「増えている大腸がん～早くみつけて上手に治す～」

※健康マイレージ対象事業
大腸がんの1年間の罹患数は、国内で男性が約7万人、女性が5万人

で、がん総罹患数の上位を占めています。大腸がんは、発生要因の多くが解明されており、生活習慣を改善することで予防効果があります。健康について考える機会として、ぜひご参加ください。

対象 市内在住の方
日時 10月9日(金) 13時30分～15時
場所 市役所5階会議室
講師 俵英之さん(たわらクリニック院長)
定員 60人
申込み 直接または電話で保健センター

幸せ健康講座 骨粗しょう症予防教室「骨を強くするための栄養の話と運動」

※健康マイレージ対象事業
対象 市内在住の方、医師から運動制限を受けていない方
日時 9月16日(水) 10時～11時40分
場所 東市民センター
内容 管理栄養士による骨粗しょう症予防のための生活習慣と食事のポ

イントについてのお話と健康運動指導士と一緒に体を動かします。

持ち物 運動できる服装(室内用運動靴)、水分補給できるもの、筆記具
申込み 直接または電話で保健センター

特定健診、 保健指導を受けましょう!! 9月は特定健診受診率向上月間

○特定健診
鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は6月1日から11月30日までです。10月ごろからインフルエンザの予防接種時期と重なるため混雑が予想されます。早めの受診をお願いします。

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がない方は再発行もできますので、お問い合わせください。

9月は特定健診受診率向上月間とし、未受診者に対し受診勧奨ハガキを送付する予定です。まだ健診が済みでない方はぜひ受診してください。

○保健指導
市の特定健康診査を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診受診後2～3か月後に「特定保健指導利用券」を郵送します。

特定保健指導では管理栄養士、保健師などが生活習慣を改善するアドバイスを無料で行なっています。

健診を受けたことで安心せず、健康な生活につながる生活習慣の振り返りのためにも特定保健指導をぜひご利用ください。

女子栄養大学香友会主催
元気はつらつ市民講座

今日から役立つ スポーツ栄養と食事

日時 10月3日(土) 10時30分～12時30分
場所 香川綾記念教育交流センター 香友会館(坂戸市千代田3-18-21)
内容 講義・試食
参加費 1500円(当日)
定員 30人(申込順)
申込み 直接または電話で香友会事務局(☎049・288・0345)

食品の機能性とは

機能性食品

ある食品のある成分がクスリのような機能(働き)を持つとして注目され、研究が盛んです。農林水産省では、生体調節機能を有した成分を強化した加工食品を「機能性食品」として、「通常の食品」と「医薬品」の中間に位置づけし、半健康状態からの回復や病気の発症を予防するために利用するものとして、開発を進めています。

一方、普段食べている野菜・果物・乳製品・魚介藻類にも、様々な機能性を持つ成分が含まれているので、これらも広い意味での「機能性食品」として扱っています。

つまり、食品はそれぞれが何らかの機能を持っているので、広義には全てが「機能性食品」ということですネ。

いろいろある機能性

○食後の血中中性脂肪抑制作用○食後血糖値の上昇抑制作用○整腸作用○脂質代謝異常の改善作用○抗酸化作用○抗ウイルス作用○抗ストレス作用

いろいろある機能成分

●ビタミン類●ミネラル類●アミノ酸類●食物繊維●ポリフェノール類●色素成分であるカロテン・リコペンなど●その他にも乳酸菌・クエン酸

期待と不安

「食品の機能性」をアピールした食品が目立ち、簡単に健康を得られる印象を与えますが、まだ開発途上分野です。試験管内や動物実験により得られた結果が主で、ヒト試験の検証が少なく、どれ位の量をどういう方法で摂れば、「効果」と「安全性」が保障されるのかは、今後の研究を待たなければなりません。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子
女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 132