

女子栄養大学とのコラボ★血中のビタミンDを測って、 骨粗しょう症予防！

ビタミンDは、骨や筋肉の健康にとっても大切な栄養素です。不足すると転倒や骨折、骨粗しょう症のリスクが高まりますが、日本人の幅広い世代で不足・欠乏しています。この機会に、あなたのビタミンDを測定し、骨粗しょう症予防を始めませんか？

測定会では、血中ビタミンD濃度や骨強度など、1万円相当の下記検査が無料で受けられます！

- ①採血による血中ビタミンD濃度の測定
- ②超音波法による踵骨(かかとの骨)強度の測定
- ③InBodyによる体・四肢の筋力量、簡単な2種類の体力測定
- ④アンケート調査(食事や生活習慣)

※ 参加者には後日、個人ごとに結果をお返しし、ビタミンD不足・欠乏を改善する方法をアドバイスします

※ 謝礼としてQUOカード(2000円)をプレゼントします

対 市内在住の年齢40代～70代の女性で、医師などから厳密な栄養指導を受けていない方

日 2月9日(日)、10日(月)、11日(祝)9時30分～16時30分のうち、いずれか1時間

場 女子栄養大学アリーナ(坂戸市千代田3-9-21)

講 新開省二さん(女子栄養大学教授)

定 200人(申込順)(各年代50人まで)

料 無料

持 上履き(かかとのあるもの。ダンスシューズ不可)

他 動きやすい服装

申 問 12月2日(月)から1月17日(金)(土・日・祝日および12月25日～1月3日を除く)に、女子栄養大学地域保健・老年学研究室へ☎049・282・3464、FAX049・282・3464または専用フォームから

※ FAXでの申し込みは、氏名、住所、生年月日、携帯電話、参加可能な日(できれば複数日)、来場方法を明記

※ 電話での申し込みは、9時30分から15時まで

電話、二次元コード
などから申し込み

参加日時連絡(郵送)

女子栄養大学での測定会
に参加

測定結果、アドバイスの
返却(郵送)



申込はこちら

自分の元気をチェックしよう！

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。

対 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方

日 1月16日(木)、22日(水)10時～12時

場 富士見市民センター

内 1日目：フレイルチェック測定会

・質問紙を用いたフレイルの兆候の確認

・測定機器を使用した筋肉量などの測定

2日目：健康長寿へギアチェンジ講座

・市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話

定 15人(申込順)

料 無料

持 筆記具、飲み物

他 裾をひざ下まで上げられるズボン

申 問 12月2日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

食育講座「腸活でおなかの中から健康に！～腸の老化を防止して、すこやかな腸内環境に～」

近年「第二の脳」とも言われているほど注目されている「腸」。腸の健康が心身の健康に影響があることがわかってきています。話題の「腸活」で、おなかの中から元気になるための食生活についてお伝えします。

対 市内在住の方

日 12月11日(水)10時～11時30分

場 市役所5階504会議室

講 蒲池桂子さん(女子栄養大学栄養クリニック教授)

定 40人(申込順)

申 問 12月10日(火)までに、健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

睡眠・適正飲酒・禁煙のすすめ

年末年始の飲み会やイベントが多くなるこの時期は、生活が乱れがちになるため注意が必要です。
いつまでも健康に過ごすために、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

質・量ともに十分な睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は、睡眠時間の不足だけでなく、睡眠環境、生活習慣、日常的に摂取する嗜好品、睡眠障害の有無などのさまざまな要因により影響を受けます。しっかりと睡眠休養感を得るために、以下のポイントを意識してみませんか？

- ①シニア世代は寢床にいる時間を8時間以内に留める意識を。働く世代は1日6時間以上、中・高生は8～10時間、小学生は9～12時間を目安に睡眠時間を確保してみましょう
- ②光はできるだけ暗く、温度や音に配慮した快適な睡眠環境を整えてみましょう
- ③日中にできるだけ日光を浴びて体内時計を調節し、入眠しやすくしてみましょう
- ④日中の適度な運動習慣で、眠りの質を高めてみましょう
- ⑤就寝直前の食事、飲酒、喫煙、カフェインの摂取、スマホの使用を控えてみましょう

お酒との付き合い方を見直してみよう

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響をおよぼします。飲酒量(純アルコール量)が多くなることは、病気や怪我の可能性を高めるだけでなく、飲酒後の危険な行動につながる可能性も高くなります。アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を考え、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

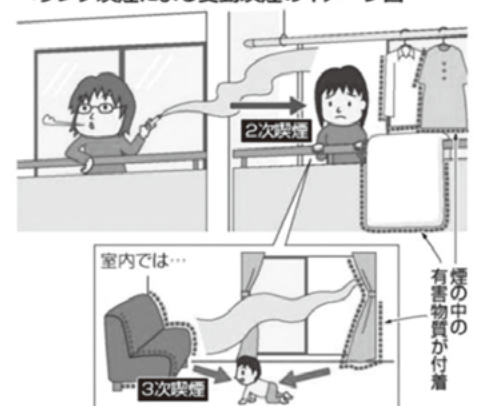
- ・自らの飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ・飲酒前または飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲酒をしない日(休肝日)を設ける

受動喫煙・三次喫煙に注意

喫煙室やベランダで吸っているから大丈夫と思っていませんか。
煙はサッシの隙間などから室内に侵入しています。空気清浄機では、タバコに含まれる有害物質をすべて除去することはできません。自分では思っている以上に、喫煙による影響は広範囲におよんでいるのです。
タバコを吸う人がいる限り、受動喫煙(二次喫煙)や三次喫煙^(※)を完全に防ぐことはできません。特に身体機能が未成熟な子どもや妊婦にとって、受動喫煙はがんや脳卒中などの病気、突然死などのリスクを非常に高める深刻な問題です。自分自身と大切な家族のためにも、禁煙しましょう！

※ 三次喫煙…たばこの火を消した後も残留する化学物質を吸入すること。
ニコチンなどの化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、カーペット、カーテンなどの表面に付着し残留すると言われています

ベランダ喫煙による受動喫煙のイメージ図



「年末年始の食生活」

健康な一年を願って、年末年始の食生活を見直すことから始めてみましょう。

- ①お酒好きの方は、つい飲みすぎてしまう時期ですが、少し頑張ればできそうな目標を見つけて、健康的にお酒を楽しむことにチャレンジしてみましょう。まずは、きっかけ作りとして、正月明けは休肝日をつくる(増やす)こと、また、置き換え作戦として、市場に増えているノンアルコールや微アルコールの飲料を水や炭酸水と同様にチェイサーとして取り入れると、お酒の量を減らすことに繋がります。
- ②この時期は塩分が多くなり、市販のお節料理や肉や魚の加工品や練り製品など食べる機会が増えてきます。減塩のコツは、素材の味を生かして調味料を減らす、カリウムの多い野菜やきのここと合わせて食べるなど、基本の減塩のテクニックから心がけましょう。
- ③夜遅くまで食べて翌日は朝食抜きなど食事のリズムが乱れると、体重が増えやすく、便秘になりがちです。そんな時は1日でも早起きして、水分を取り、朝食からスタートすると体内時計がリセットされて、体調が整い快便に繋がります。食欲のない朝なら果物とヨーグルト、野菜やきのこ入り雑煮などがおすすめです。新年は腸のリズムも早めに整えていきましょう。

女子栄養大学 管理栄養士 春日千加子

No.237

健康
応援団

おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.7

冬野菜の 中華風たまごとじ



【1人分】エネルギー：101kcal カリウム：400mg 食塩相当量：0.4g

材料(2人分)

・大根…………… 100g (約5cm分)
・白菜…………… 120g
・にんじん…………… 30g
・ブロッコリー…………… 30g
・溶き卵…………… 1個分
・ごま油…………… 大さじ1
・青ねぎ…………… 少々

・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1に水小さじ2)
A
・水…………… 120mL
・鶏がらスープの素(減塩)…………… 小さじ1
・酒…………… 小さじ1
・しょうゆ…………… 小さじ1/2
・こしょう…………… 少々

作り方

- 1 白菜は1cm幅のざく切り、大根は拍子切り、にんじんは千切りにする。ブロッコリーは小房に分け、レンジで1分加熱しておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ熱し、白菜、大根、にんじんを入れて軽く炒める。
- 3 Aを加え、具材に味が染み込むまで煮る。
- 4 3に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらブロッコリーを入れ軽く混ぜる。溶き卵を加え、卵が固まり始めたらずき木べらでそっと混ぜ、卵に火を入れる。
- 5 器に盛り、青ねぎを散らす。

レシピ作成 鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

ふれあい掲示板

省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち
期 期間 場 場所 講 講師
内 内容 定 定員 報 報酬
料 入場料・参加費 持 持ち物
他 その他 申 申込 問 問合せ

仲間になりませんか

きずな(カラオケ)

対 どなたでも
日 第2・4木曜日13時～15時
場 南市民センター
問 山崎 ☎090・8174・6535

ピンポンクラブ(卓球)

対 市内在住の女性
日 毎週火曜日13時～15時
場 女性センター
問 坂口 ☎049・286・8765

マザーズバンド vivo(吹奏楽)

対 女性(子連れ可)
日 月3回9時～12時
(平日2回：土日祝1回)
場 富士見市民センター
問 佐藤 ☎090・9679・7934

出かけてみませんか

第22回MOA美術館 坂戸・鶴ヶ島児童作品展

日 12月15日(日)まで開催中
9時30分～16時30分(休館日11月28
日、12月3日、7日、10日、14日)
場 城西大学水田美術館(坂戸市け
やき台1-1)
料 無料
申 不要
問 城西大学水田美術館 ☎049・
271・7327

参加してみませんか

経験者弓道講習会

対 市内在住に勤在学の弓道経験
者・連盟会員
日 12月14日(土)13時～17時
場 日高アリーナ弓道場(日高市南
平沢1010)
料 無料
申 12月5日から12日の9時～17時
に、田中 ☎090・4373・1349

つるがしまリトミック(体験)

対 0歳～未就学児の親子
日 12月7日(土)10時～11時
場 大橋市民センター
料 体験500円(1家族1回のみ)
持 上履き(親)、飲み物、ボール
(持っている場合。サイズ不問)
申 田代 ☎080・3358・8477へ名
前とお子さんの年齢をショートメー
ルで送信してください。

2月号の原稿締切は、12月16日(月)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます