

働く人へ

えが お

# 愛顔のけんこう応援レター 創刊号

愛媛県今治保健所 健康増進課  
〒794-8502  
今治市旭町1丁目4-9  
TEL 0898-23-2500(代)  
FAX 0898-23-2531



愛媛県イメージアップキャラクター  
みきゃん

平成24年6月発行

## ～はじめに～

今治保健所では、今治地域の産業に携わる方々が元気に働いていただけるように今年度より、職場の皆さまへ健康情報のメール配信を行うことにしました。また、ご希望のあった職場には、保健所職員が出向き健康講座などもさせていただきます。3ヶ月に1回の配信を予定していますので、いつでもご意見・ご感想をお聞かせください。

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

私たちの食生活は、社会環境の変化により豊かで便利になりましたが、食を大切にする意識の希薄化、朝食の欠食や孤食、偏食といった食生活の乱れなど食に関する問題が増えてきています。

愛媛県でも平成24年3月に「第2次愛媛県食育推進計画」を策定し、“愛ある食卓 元気なえひめ”をスローガンに食育を推進しています。

生活習慣病の予防のためにもできることから、食生活の改善をはじめましょう！

## 野菜、たっぷり食べていますか？

野菜に含まれる食物繊維やビタミン類には、便秘の予防・肥満の予防・がんの予防などの効果があります。

野菜1日5皿食べましょう! 1・2・2

おとなは350g  
小学生は300g  
幼児は250g  
くらいをとるようにしましょう!!

朝: MILK + 野菜

昼: 味噌汁 + 野菜

おやつ: みかん

夕: 野菜

野菜は火を通してかさを少なくして食べるといいよ。

平成愛媛の新養生訓～栄養・食生活の巻～

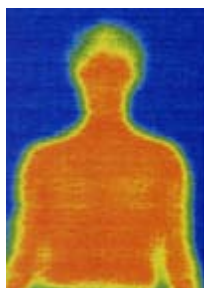
- 一 毎食、野菜料理を一皿増やそう
- 二 脂肪の多い料理を減らそう
- 三 朝食をしっかりと食べよう
- 四 適正な体重の維持に努めよう



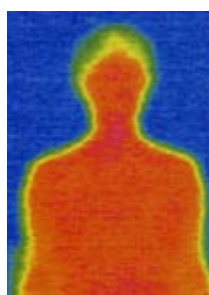
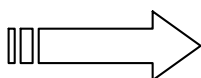
350gの野菜って？

## 朝食、しっかり食べていますか？

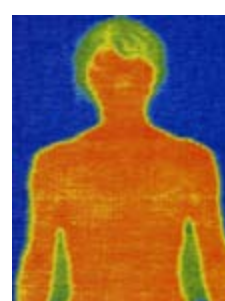
朝食を食べると、体温や血糖値を上昇させ、また、体や脳も目覚めさせて仕事の効率アップ!!



(起床時)



(朝食を食べた人)



(朝食を食べてない人)

朝食をとっていない人は Step 1 から、朝食をとっている人は主食・主菜・副菜のそろった理想的な朝食を目指してステップアップしましょう！

【おすすめレシピ】

## 朝ごはんステップアップ術

- Step1 とりあえず何か1品  


おにぎりやパン  
牛乳やヨーグルトなどの乳製品  
果物や野菜ジュース
- Step2 具たくさんスープをプラス
- Step3 主食 + 主菜 + 副菜のそろった食事  


和食

食育応援隊【春】レシピ

### 磯の香がおいしいスープ レシピ

「野菜たっぷり海苔スープ」【材料 2人分】

キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
ソーセージ	2本
水	2カップ
コンソメ	1個
トマト	1/2個
ばら海苔	少々

**作り方**

西条名産 ばらのり  
摘みたての生のりを原藻のまま乾燥させています。  
お吸い物、味噌汁、スープ等にひとつまみ加えると磯の香りが広がります。

キャベツ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。ソーセージは輪切りにする。鍋に水、コンソメを入れ、 を加えて煮る。あらかじめじん切りにしたトマトを加えひと煮立ちさせる。  
仕上げにばら海苔を散らす。

朝食で！げんき満点東予っ子

## 脱メタボのため、まずは肥満解消を！



メタボとは、腹部にたまり過ぎた内蔵脂肪が高血糖・高血圧・脂質異常などを促進させるため、動脈硬化が急激に進行する状態です。  
その指標となるのは**腹囲と体重**です。  
「**食事制限**」と「**運動量アップ**」の両方を組み合わせた健康的なダイエットをしましょう。

愛媛イメージアップキャラクター  
みきやん

例えば・・・

- ・ 普段から階段を使うようにする
- ・ 速歩で一週間に150分以上歩く  
または、毎日1万歩を目標に歩く
- ・ 仕事や家事でこまめに体を動かす など



日常生活の小さなことからはじめてみませんか？

## 熱中症に注意！

めまいや立ちくらみなどの症状が出て、炎天下で長時間過ごしてなければ大丈夫とお考えの方、**要注意！**  
熱中症の症状は、これからの時期は車内や室内で起こることもあります。



平成23年夏期(7月～9月)の全国における熱中症による救急搬送人数は39,488人です。熱中症による死亡事故も毎年発生しています。

### 熱中症予防の6か条

- 1 日陰を味方に（風通しをよく）
- 2 服装に工夫を（汗をすぐに乾かす）
- 3 水分補給（一緒に塩分も補給する）
- 4 適度に汗をかく習慣を（軽い運動）
- 5 栄養と睡眠のバランスを
- 6 温度・湿度管理をこまめにする

