

連載⑨ メタボや生活習慣病を防ぐ『食べ方・選び方』

メタボや生活習慣病を防ぐため、「食品を選ぶ力や食べる力」が必要となっています。今回は、いくつか紹介しますのでご参考にしてください。



おやつは体にやさしいものを選び、食べ過ぎない	食品の栄養成分表をチェック	主食・主菜・副菜の組合せ
例えば乳製品や果物など不足しがちな栄養を補うものを選び、菓子や菓子パンなどは、塩分や糖分、脂肪分が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。 目安：1日200kcal以内	加工食品などを選ぶときは、栄養成分表示が役に立ちます。表示をチェックして、エネルギーや塩分が低いものを選び、できあいのものでも食事のコントロールがしやすくなります。	食事のバランスを整えるには、料理の組合せが重要です。ラーメンとご飯、菓子パンとおにぎりなど、同じような栄養の食品が重ならないよう意識しましょう。
よくかんで、ゆっくり食べる よくかむと少量でも満腹感が得られます。よくかむことで唾液が分泌され、消化を助けてくれます。	食事は繊維の多い野菜類から食べる 食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を穏やかにしてくれる働きがあるうえ、かむ回数が増えるので満足感も感じやすくなります。	朝食をとり、夜9時以降の食事は控える しっかり朝食をとり、夜9時までに食事を済ませることで体内時計のリズムが整い、太りにくい体をつくれます。

～小児科オンラインのお知らせ～

病院に行くべきかの判断から日常の何気ない疑問など(湿疹、発達、お薬など)気軽に相談できます。

急なご利用にそなえ、事前の会員登録をお勧めします。アクセスはQRコードからできます。



小児科オンライン



このサービスは

- ・七ヶ宿町にお住まいの方限定
- ・対応は常に現役の小児科医
- ・対象は0歳～中学3年生
- ・LINEや電話で気軽に相談できます
- ・無料で何度でも相談できます
- ・平日の午後6～10時予約制です
- ・どんな悩みでも相談できます
- ・子育てに関することもOKです

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。

予防接種の受け忘れはありませんか



予防接種法に定められている予防接種は、接種できる期間が決まっています。接種を希望される方は、医療機関へ予約のうえ、早めに接種しましょう。対象期間を過ぎてしまうと、町からの助成を受けることができなくなります(全額自己負担での接種となります)。予診票は再発行できますので、接種を希望する方で予診票を紛失された方や対象の確認をしたい方は、健康福祉課までご相談ください。

平成31年4月に小学校へ入学される方と現在小学5・6年生の方、高齢者肺炎球菌の対象となっている方は、接種歴を確認し、平成31年3月31日までに予防接種を行ってください。

種類	対象
日本脳炎	3歳、4歳、9歳の方 ※平成17～21年度にかけての接種差し控えにより接種を受けることができなかった方のうち、20歳未満の方も接種対象
MR (麻しん・風しん)	1歳、5～7歳未満のうち小学校入学の1年前にある方
DT (ジフテリア・破傷風)	11歳の方
高齢者肺炎球菌	平成30年4月1日～平成31年3月31日の間に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、過去に1度も接種したことのない方

日常のマメ知識

インフルエンザから自分の身を守ろう



突然の発熱に頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などを伴い、抵抗力が弱い人には命にかかわる危険もあります。ウイルスの侵入を100%防ぐことはできません。免疫力を高め、日頃から予防を心がけ、自分の体を守っていきましょう。

体内にウイルスを入れない	発症させない
<ul style="list-style-type: none"> ● 人ごみを避ける 人から人へ感染するため、人ごみを避けるようにしましょう。 ● 手洗い・うがいをこまめに 習慣づけが大切です。ウイルスの侵入を防ぎましょう。 ● マスクを着用する 自分の顔のサイズに合ったマスクをつけ、飛沫感染を防ぎましょう。 ● 湿度を高くする 空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器を準備するなどの工夫をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● バランスの良い食生活 1日3食の食事と偏りのなく様々な食品をとるよう心がけましょう。 ● 十分な睡眠 十分な睡眠を確保し、免疫力をアップさせましょう。 ● 体を冷やさない 低体温の状態では免疫力が低下します。腹巻、湯たんぽなど、体を温める工夫をしましょう。