

ごぼうとチーズの豚肉巻き



今月のオススメ

お口の健康と食育

～よく噛んで食べよう～

ひ (肥満を防ぐ) Ⅱよく噛んでゆっくり食べることで脳が満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

と (糖尿病を防ぐ) Ⅱよく噛むと血糖値が上がりにくく、消費エネルギーも増加します。

が (がんを防ぐ) Ⅱよく噛むと、だ液の分泌が促され、だ液の成分が食品中の発がん物質の作用を抑制します。

す (ストレスを発散) Ⅱ物を噛むと、副交感神経が刺激されリラックス効果を得られます。食事は、気軽に簡単にできるリフレッシュ方法です。楽しんで食事をしましょう。

き (記憶力アップ) Ⅱあごの運動が筋肉の刺激になって脳に伝わり、脳の働きを活性化してくれます。

よく噛むためのポイント

その1 Ⅱ主食はごはんを選ぶ
粒のまま食べる米は、噛み応えがあり、粉物のパンや麺よりも噛む回数が自然と多くなります。ごはんを中心とした和食の献立がお勧めです。

その2 Ⅱ食材を工夫しよう
食物繊維が多い食材、歯応えがある食材を料理に加えます(きのこ類や海藻類、豆類、根菜類、魚介類、葉野菜などがお勧めです)。

その3 Ⅱ調理方法を工夫しよう
①食材は大きめに切ろう!
酢の物のきゅうりを輪切りにせず乱切りにすると、歯応えがアップし、噛む回数も増えます。
②加熱時間は短めに!
強火で手早く炒めて、野菜のシャキシャキ感を楽しみましょう。

材料 (2人分)

- 豚ロース (薄切り) 6枚
- ごぼう (太め) 1/3本
- プロセスチーズ 2個
- 塩、こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 油 小さじ1
- 七味唐辛子 (お好みで) 少々

作り方

- ①ごぼうの皮を包丁でこそぎ取り、長さを3等分に、縦にも4等分に切り、12本作って軽くゆでる。
- ②チーズを縦に3等分に切り、2個で6本作る。
- ③豚肉を広げて塩、こしょうを振り、1枚の豚肉にごぼう2本、チーズを1本並べて端から巻く。
- ④フライパンに油を敷き、豚肉を焼く。火が通ったらしょうゆとみりんを回し入れてからめ、お好みで七味唐辛子をかければ出来上がり!

6月4日は「む(6)し(4)」の語呂合わせから虫歯予防デーです。健康な歯を保つためには歯磨きが大事ですが、よく噛んで食べることも大切です。噛むことで、唾液が分泌され食べかすや細菌を洗い流します。このほかにも、「よく噛んで食べる」とは私たちの体にいいことばかり!

「噛む」ことのパワーを見直してみよう!



週いち貯筋体操事業の取り組み

みんなで元気に介護予防!

現在、町の平均寿命は男性80・1歳、女性86・6歳となっております。人生90年代となり、第2の人生が長くなった反面、介護が必要な人も増加しています。そこで今、いくつになっても元気で自立した生活を送るため、「介護予防」に取り組むことが重要視されています。今月号では、町が行う介護予防事業の1つ「週いち貯筋体操事業」を紹介いたします。

週いち貯筋体操事業って?

週いち貯筋体操事業とは、集会所などの歩いて通える場所を会場に、その地域に住む住民の皆さんが主体となって週1回の体操を続けることを推進する事業です。

町では、平成26年から本事業を実施し、現在では宝川・黒沢・西原・杉山の4地区が取り組んでいます。新たに「週に1回体操をやってみたい!」という自治区には、無理なく始めて続けられるよう支援を行いますので、お気軽に問い合わせください。

「週いち貯筋体操事業」実施の流れ

回数	内容
事前準備	役員などとの打ち合わせ、参加者への説明など
1回目	体力測定、新聞棒体操の紹介
2～4回目	職員の支援による実施
5～11回目	住民主体で実施
12回目	体力測定と振り返り
半年ごとのフォローアップ	体力測定、体操方法の確認、健康に関する情報提供

- こんな効果があります
- ◎運動による効果
 - ◎日常動作が楽になる!
 - ◎転びにくくなる!
 - ◎普段の生活に活気が出る!
 - ◎みんなで行う効果
 - ◎楽しく継続できる!
 - ◎仲間が増える!
 - ◎見守り活動につながる!
- まずは「新聞棒体操」
- 老人クラブやサロンなどに職員が出向き、「新聞棒」の作り方や体操体験の教室を実施しています。詳しくは問い合わせください。

宝川週いち貯筋体操の紹介



宝川地区では、平成26年から「週いち貯筋体操」に取り組み、今年で4年目を迎えます。

71歳～90歳の約17人が毎週金曜日に集まり体操に取り組んでいます。体操の号令を参加者が回り番で掛け、通し番号で数えたり、お口の働きを良くする体操や認知症予防の体操を取り入れたりと、自分たちで工夫して楽しく取り組んでいます。昨年度は全部で49回実施しました。

◎参加者の堀江恭子さん(左写真)にインタビュー

体操を始めてから腕が上がりやすくなりました。みんなと楽しく運動やお話できるのが良いところで、今ではすっかり習慣になっています。参加者は高齢ですが、みんな若々しく活気にあふれています。つながりが出来たことでさらに仲が良くなり、町のスポーツ大会で良い成績が納められたのもこの成果だと思います。



健康支援係 内山豊夏美保健師