

「食」・「運動」・「生きがい」を大切に！

健康長寿県から学ぶ『健康づくり』



現在町の健康づくりアドバイザーを務める鎌田實先生が、約30年にわたり健康づくり運動を実施してきた長野県茅野市。漬物や塩蔵品などの保存食が好まれ、以前は脳卒中が多かった同市は、本町とよく似た環境ながら、鎌田先生による健康づくり運動の結果、健康長寿の市となりました。今月号では、同市や長野県が健康長寿になった理由を紹介します。

長野県が健康長寿になれたわけ

健康づくりの主人公は町民一人一人！

鎌田先生が勧める5つの健康法！

① 減塩 〓 脳卒中や動脈硬化の予防

長野県では、がん患者数が減少傾向にあります。本県では依然多いままです。両県は比較的似た気候であり、また同じような野菜や果物の産地でもあることから、これは健康づくりへの「意識」の差と考えられます。

(1) 野菜を食べる 〓 野菜のビタミンやミネラルが脳卒中や心筋梗塞、肥満を防ぐ

② 野菜摂取量日本一 〓 具たくさんみそ汁や温野菜により、減塩しながら野菜摂取量が増やせる

私たちの意識が1割でも変われば、百歳への挑戦のその先へと進むことができます。健康づくりの主人公は私たち町民一人一人です。自らの生活様式を見直し、どのように生きるかを自ら考え決定し、実践していきましよう。

(2) タンパク質を1日に75g取る 〓 筋肉作りに大切。肉・魚・卵・チーズ・納豆などを毎食食べる

③ 伝統食の継承 〓 寒天・凍み豆腐・えごま(食物繊維を多く含む、動脈硬化を予防)

私たちが実践している方法が、テレビで運動方法を放送中になり筋肉が付き、生活習慣病を防ぐ。血糖値やコレステロール値を改善し、認知症の予防にも効果あり

(3) 鎌田式かかと落とし・スクワットの実践 〓 町ケーブルでテレビで運動方法を放送中

④ よく歩くこと 〓 早歩きとゆっくり歩きを交互に行うインターバル速歩の実践

美しく生きる 〓 人生を楽しむ、やりたいことを続ける

(4) ウォーキング 〓 骨が丈夫になり筋肉が付き、生活習慣病を防ぐ。血糖値やコレステロール値を改善し、認知症の予防にも効果あり

(5) 美しく生きる 〓 人生を楽しむ、やりたいことを続ける

茅野市直伝『寒天サラダ』を紹介

寒天は食物繊維の王様。食物繊維はおなかの中で膨らみ満腹感が得られ、また、血糖値の急上昇を抑えます。

〈材料(4人分)〉

棒寒天 〓 1本。レタス、玉ネギ、キュウリ、トマトなどお好みの野菜を適量。お好みのドレッシング。

〈作り方〉

① 寒天を水で戻し、水気を絞る

② レタスは一口大にちぎり、玉ネギは薄切りにし水にさらす。キュウリは斜め切り、トマトは半分に切り、薄切りにする

③ 材料を盛り付け、ドレッシングをかけて完成！



すごいな！むし歯のない子

1月23日、3歳児10人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は6人でした。



伊藤 慎悟くん (向原)



上田 咲歩ちゃん (井谷)



長谷川 千紘ちゃん (松尾)



佐藤 桜愛ちゃん (西原)



坂井 瑛心くん (安座)



佐藤 綾人くん (芝草)