

健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

今回は、栄養バランスの良い献立づくりのために、ごはんのすすめ、ごはんについて考えてみましょう。

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖！

★脳のエネルギーはブドウ糖！朝ごはんは大切です
脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、体内には大量に貯蔵しておくことが出来ず、すぐに不足してしまいます。ですから、朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝にしっかりと「ごはん」を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

★ごはんは肥満予防を！

米などに含まれる炭水化物(糖質)は、優先的にエネルギーとして消費されます。また、ごはんは、粒で食べるため消化・吸収が穏やかとなり、インスリン(体脂肪の合成を促すホルモン)の分泌をあまり刺激しないので、肥満や糖尿病予防に効果的です。

★ごはんは食事のまとめ役です

ごはんは、それ自体、味が無い味を特徴としているので、どんな食品とも組み合わせることができます。そのうえ、和風、洋風、中華風などどんな味のおかずにもよく合います。バラエティに富んだ献立が立ち上げられます。

月	一般パワーリハビリ(健康センター) フリートレーニング教室(宮原福祉センター)
火	にこにこ教室(健康センター) フリートレーニング教室(宮原福祉センター)
水	一般パワーリハビリ(健康センター)
木	フリートレーニング教室(健康センター)
金	いきいき教室(健康センター)

水川町では、皆さまが自立した生活を送れるよう介護予防に取り組んでいます。最近、家に閉じこもりぎみで運動不足を感じておられる方、これからますます暖かくなる季節を迎え、新しく何かを始めたいとお考えの方など、是非この教室をご活用ください。

また、教室運営を手助けしていただける介護予防サポーター(ボランティア)も募集します。人と関わるのが好きな方、社会貢献に関心のある方などの応募をお待ちしております。

※新規のお申し込みは、月曜日または水曜日からの参加となります。



介護予防教室で行っていること

- ◆筋力低下防止
介護予防ストレッチ、マシントレーニング、理学療法士による身体機能チェック
- ◆認知症予防
計算ドリル、陶芸、絵手紙など
- ◆口腔機能低下防止
歯科衛生士による指導



『介護予防教室』をご存じですか？

お問い合わせ先
健康福祉課 介護保険係 ☎ 52-5852
水川町地域包括支援センター
☎ 52-53335

水川町男女共同参画推進の基本理念

- 基本理念1 社会のあらゆる分野への男女共同参画
- 基本理念2 男女の人権の尊重
- 基本理念3 パートナーシップによる協働の推進

水川町の男女共同参画計画を策定しました

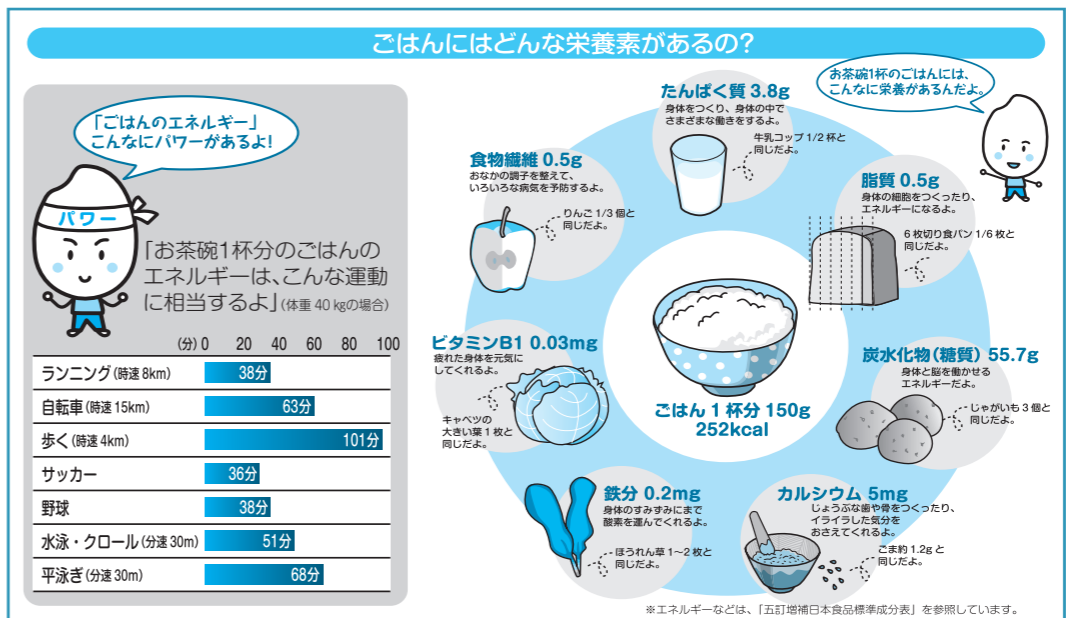
計画にあたり、男女共同参画の現状と課題を出し、懇話会から4つの提言をもとに策定しました。計画の推進にあたっては、男女共同参画づくりの重要性を認識し、各課で取り組んでいきます。

基本目標の達成を図るために、3つの重点目標を定めます。それぞれの重点目標を達成するために、施策の基本方向に沿って取り組みます。

【お問い合わせ先】
町民環境課 ☎ 52-5851

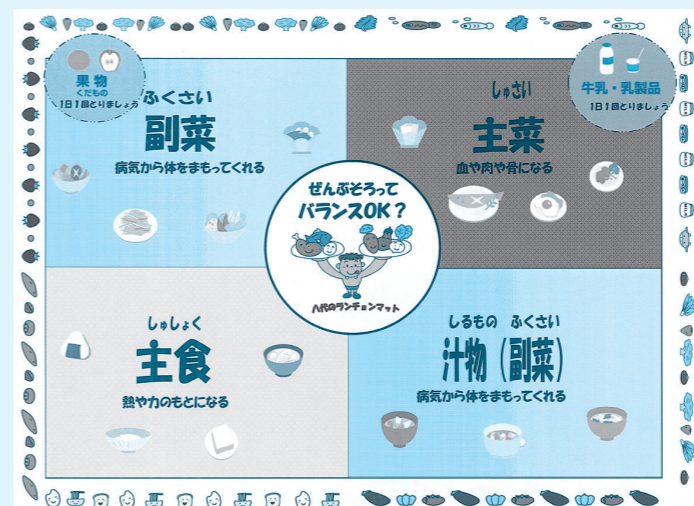
基本目標：男女が互いに認め合い支えあう心豊かなまち

重点目標	施策の基本方向
第1 男女共同参画社会を目指す意識づくり	(1) 男女共同参画に関する正しい理解の促進 (2) 男女共同参画を推進する教育・学習の充実
第2 さまざまな分野における男女共同参画の推進	(1) 政策・方針決定過程への女性の参画拡充 (2) 職業生活と家庭・地域生活の両立支援 (3) 男女共同参画の視点に立った地域づくり、農業・商工業の活性化の推進
第3 男女の人権の尊重	(1) 配偶者に対する暴力の根絶 (2) 生涯を通じた健康支援と安心して暮らせる生活支援・環境整備



参考資料：農林水産省「知っていますか？ 私たちのごはん！」

やつしろの健康食生活推進会議ではバランスの良い食事が実践できる“ランチョンマット”を作りました



ランチョンマットは4つの部屋に区切られています。その4つにすべてに料理が乗ると、色々な栄養が入ったバランスのとれた食事の完成となります。

①主食の部屋
栄養素=炭水化物(ごはん、パン、麺類、いも類など)

②主菜の部屋
栄養素=たんぱく質(筋肉、血液、脳、内蔵など)身体を作る・肉、魚、卵、大豆など)

③副菜の部屋
栄養素=ビタミン・ミネラル・食物繊維(丈夫な体を作る、良い便を出す、栄養の吸収を助ける)

④左右の小さな○の部屋(1日1回とりたいもの)
栄養素=カルシウム、ビタミン、カリウム(乳製品、果物など)

※来月は、ランチョンマットを使ってバランスの良い食事、献立を考えてみましょう。

お問い合わせ先：健康福祉課 保健予防係 ☎ 52-5852