

生活習慣改善教室

「びんぎ倶楽部」開催中！

生活習慣病で治療している方、予備軍の方は長万部町でも30歳代から増えてきます。生活習慣病は、その名の通り「生活習慣」が大きく影響します。

町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。

毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか？

対象者

長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方

場所

ふれあい健康センター

日時

平成26年3月26日までの毎週水曜日
午前10時～11時半

内容

(1)体測（身長・体重・体脂肪率測定）
(2)体力測定
(3)ストレッチ体操、筋力バランソアツプ体操

参加料

無料

申込方法

町民健康課 健康福祉グループ窓口 保健師まで（随時、申し込み可能です）

1歳6か月児・3歳児健診の対象のお子さん

健診日

5月21日（火）
午後1時～1時30分

対象者

1歳6か月児健康診査
平成23年8月20日～
23年11月21日生まれ
3歳児健康診査
平成22年2月1日～
平成22年4月30日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合は連絡をお願いします。（詳細は保健師へ）

定期予防接種の予約は済みましたか？

平成25年度から定期予防接種は町立病院小児科にて個別接種となります。済んでいないワクチン接種を確認のうえ、町立病院へ申し込み・予約をしてください。

接種日

～毎週火曜日 午前11時から（予約制）
前の週の金曜日までに連絡をしてください。

申込連絡先

～長万部町立病院 ☎2－5611
連絡時は「子どもの予防接種予約です」と伝えください。

★BCG接種～6か月健診時に集団接種（ふれあい健康センター）
健診の案内と一緒に通知します。

※ワクチン接種について疑問、不明な点は保健師へ（☎2－2453）

介護予防教室

はつらつ教室に来てみませんか！

最近、よくつづくようになった…
…家でゴロゴロしている…

町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催中です。

「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容となっています！
ぜひご参加ください！

対象者

町内にお住まいのおおむね65歳以上の方

場所

ふれあい健康センター

日時

平成26年3月17日までの毎月第3週水曜日の午後1時30分～午後3時

内容

健康チェック（血圧測定など）
軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング）
講話（転倒予防・お口の健康等）

参加費

無料

申込方法

町民健康課健康福祉グループ窓口または電話で☎212453

その他

当日は動きやすい服装でお越しください。
水分補給として飲み物をお持ちください。

楽しく体を動かすうちに体力アップ！

参加費無料

ふれあい健康センター通信

バランス弁当の作り方

1日3食の中で、特に自宅外で食べる事が多く、エネルギーや栄養バランスが心配な昼食。自分で調節できる手作りのお弁当に挑戦してみませんか？

Step1 お弁当箱を選ぶ

お弁当箱の容量(ml) ＝ お弁当のエネルギー(kcal) と考えましょう。

【お弁当箱サイズの目安】

〈女性〉

年	齢(歳)	3～5	6～7	8～9	10～11	12～17	18～49	50～69	70以上
弁当箱の容量(ml)		400	400～500	500～600	600～700	700～800	600～700	500～700	500～600

〈男性〉

年	齢(歳)	3～5	6～7	8～9	10～11	12～14	15～17	18～49	50～69	70以上
弁当箱の容量(ml)		400	400～600	500～700	600～800	700～900	800～900	700～900	700～800	600～700

※お弁当箱の容量は、裏に表示されています。

・範囲の下限と上限を参考に、身長の高低・活動量の多少に応じて調節してください。

・1日の目標エネルギーがある場合は、その1/3の容量を選びましょう。
(例：1日1500kcalが目標の場合、500ml容量のお弁当箱にする)

Step2 グループごとに詰める量を配分する

お弁当箱の配分比 ＝ 主食3：副菜2：主菜1

〈栄養とはたらき〉
たんぱく質や脂質が主で、体をつくる。
〈食品〉
肉、魚、卵、大豆製品、(牛乳・乳製品)

主菜1

副菜2

〈栄養とはたらき〉
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。
〈食品〉
野菜、きのこ、海藻、いも類、(果物)

〈栄養とはたらき〉
炭水化物が主で、おもにエネルギー源になる。
〈食品〉
ごはん、パン、めん類

主食3

①詰め方のコツ

①主食～ やわらかめに炊いたご飯を詰めます（時間が経つとかたくなるため）。
②主菜～ 揚げ物や炒め物は下に葉野菜を敷くと、油を吸ってくれ色どりも良くなります。
③副菜～ 味移りしないようにカップを使いながら、残リスペースに合わせて量や形を調整しながら詰めます。
すき間にはブロッコリーやトマトなどを詰めて、形が崩れないようにします。

Step3 色どりを考える

お弁当箱の色合いを考えると、見た目だけでなく栄養バランスもとれてきます。5食（赤、黄、緑、黒、白）のうち3色以上そろえましょう。

①赤色～ トマト、人参、赤ピーマン、鮭、ハムなど
②黄色～ かぼちゃ、コーン、卵など
③緑色～ 青菜、ブロッコリー、ピーマン、きゅうり、アスパラなど
④黒(茶)色～ 椎茸、しめじ、ひじき、のり、ゴマ、豚肉、牛肉、青背魚など
⑤白色～ ごはん、じゃがいも、白菜、キャベツ、大根、鶏肉、白身魚、おから、チーズなど

Step4 調理方法や味付けに変化をつける

主菜が揚げ物、副菜が炒め物にマヨネーズを使ったサラダ……という組み合わせでは、脂質が多くなりエネルギーが高くなってしまいます。主菜が揚げ物の時には副菜は油脂の少ない煮物にする等バランスをとりましょう。味付けも主菜と副菜が似たような味にならないよう、和・洋・中、甘味・塩味・酸味を組み合わせる変化をつけましょう。