



ぐっすり快眠で生活習慣病を予防！

今月のテーマ

睡眠の不調は全身の不調につながります

睡眠不足や不眠は、からだのホルモンバランスが崩れることなどが影響し、肥

満や高血圧、高血糖、心臓病や脳卒中などの循環器病、さらにメタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。また、眠っているときに

息の通りが悪くなって呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群も、放っておくと高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中などの病気になる危険があるとされています。

翌日眠くならないのが適切な睡眠時間

睡眠時間はその人、そのときで最適な長さがあり、長く取ったからといって、健康になるわけではありません。日中に眠くならない程度の睡眠時間がその人にあった睡眠時間といえます。自分の体質や生活スタイル、年代などにあわせて、よい睡眠を誘う生活を送りましょう。

快適な睡眠のポイント

規則正しい食事
適度な運動習慣

朝日を浴びて
体内時計を整える

眠れないときは、
読書や音楽などで
リラックス

就寝前のコーヒーや
寝酒を避ける

寝る前はスマホの画面
を長時間見ない

入浴後、すぐに布団
に入らない

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その131



今月の料理
骨を丈夫に♪

大豆とじゃこのチャーハン

今月は、ひじきや大豆、ちりめんじゃこが入ったチャーハンをご紹介します。これらの食材には、「強い骨」を作るのに必要な栄養素であるカルシウムやマグネシウム、たんぱく質などが含まれます。この料理では、カルシウムが約144mg、摂取でき、1日に必要な摂取量の約1/4に相当します。また、大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをし、骨量の減少を防ぐ働きがあります。

【作り方】

- ① 芽ひじきは水につけて戻し、水気を切る。長い場合は短く刻む。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油★1を入れて熱し、卵を溶いて流し入れ、炒り卵にして、とり出す。
- ③ 同じフライパンにごま油★2を入れて、芽ひじき、ちりめんじゃこを中～強火で炒める。大豆、ねぎも加え、水分を飛ばしながら炒める。
- ④ さらにごはん、炒り卵を順に加えて炒め合わせ、Aを加えて味を調え、完成。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

お好みで青じそやいりごまを散らして♪

エネルギー(1人あたり): 約426kcal
塩分: 約1.2g

【材料(2人分)】

- ごはん … 茶碗2杯分
- 卵 … 1～2個
- 芽ひじき(乾) … 10g
- ごま油★1 … 大さじ1/2
- ゆで大豆 … カップ1/4
- ごま油★2 … 大さじ1
- ねぎ … 1/4本
- しょうゆ … 小さじ1
- ちりめんじゃこ … 大さじ2
- A 塩、こしょう … 各少々

Cooking

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
6日	鵜殿地域交流センター(午前10時～11時)
13日	上地多目的集会施設(午前10時～11時)
19日	成川生活改善センター(午前10時～11時)
20日	平尾井生産活動センター(午前10時～11時)
27日	井田公民館(午前10時～11時)

◆ 健康長寿ヨガ

7・14・21・28日	鵜殿福祉センター(午前10時45分～11時45分)
-------------	---------------------------

◆ 筋力運動(腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

7・14・21・28日	保健センター(午後0時30分～2時30分)
10日	大里多目的集会施設(午前9時30分～11時)

※要予約:詳しくは、地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
25日	すくすく育児相談(午前9時30分～11時30分)

※要予約:詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

9月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
9日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
16日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
17日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
23日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
24日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
30日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry

竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その151

今月のテーマ

「親知らず」って抜かなきゃいけないの？

親知らずとは、一番奥にある歯のことで、正式名称は第三大臼歯(だいさんだいきうし)といいます。10代後半から20代前半の親が気づかない時期に生えるため「親知らず」の名がついたともいわれています。

親知らずは、実はない人もいたり、傾いてしまったり、埋もれたままだったりすることもあり、歯並びに影響することもあります。また、歯ブラシが届きにくく、みがきにくいので、不潔になりやすく、むし歯はもちろん、歯茎が炎症を起こす原因になりやすいものです。

このように親知らずは、お口のトラブルに繋がることも多く、「親知らず＝抜歯」のイメージがありますが、親知らずの抜歯は処置が難しく、腫れや痛みが一般の抜歯より強く出ることもあります。リスクも伴います。そのため悪影響を及ぼさない場合は残しておいたほうがよい場合があります。

だからこそ「抜く」「抜かない」を迷う前に、奥歯に違和感を感じたらまずは歯医者さんに行き、あなたの親知らずがどんな状態なのか、調べてもらいましょう。