竹田仁香齒科南生



んにちは保健師で の

ŧ٦ \Diamond

健康寿命を伸ば りすぎ しま C

よう

C 4 3 # 8

座っている時間が長いほどどの生活習慣病を誘発し、のほか、高血圧や脳梗塞な座りすぎは肥満や糖尿病 出ています。 世界20か国の中で一番長く の本 時間との調査結果が 座って いる時間が 成人の平日

が動いて、の心臓と言われるの心臓と言われる。 す身は全身に

3立ち上がって

座った

たままれたままれ

明らかになっています。 死亡リスクも上がることが座っている時間が長いほど

滞って.

しまいます。

その状態が長く

続くと、

血

に酸素や栄養を送る血プの働きが弱まり、。

を

血流を心臓に押

ん は 17

%もリスクが高くな

ている時間が長いほど上が

大腸がんは30%、

乳が

管トラブルを起こしたり 血液がドロドロになり、

代謝が悪くな

がんの罹患リスクも座っ

今月のお料理 青じそチーズがよく合う♪

楽しく、おいしい

鶏むね肉の青じそチーズ焼き

その144

ひお試しくださっ、に変えてもおいしいので、でいる。味付けを梅肉やごまいる。味付けを梅肉やごまいる。 密度が気になる方には、 もおすす また、 成長期の子どもや めです。

片栗粉でつなげて作るので のご紹介です。 鶏肉をサイコロ状に切って を使った た鶏むね肉料 青じそとチ

飲み込みしづらい高齢の方に食べ物を噛み切りにくい方や

エネルギー(1人あたり): 約 173kcal

塩分:約0.7g

- 1 鶏むね肉は1~1.5cm 大に刻む。(あまり大きく) 刻むと、まとまりにくくなります)
- 2 青じそは小さく刻む。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3をスプーンですくっ てしっかり火を通す。塩こしょうを少々ふる。

【作り方】

Cooking

- ③ ボウルかビニール袋に①、②、▲を入れてよく混ぜる。
- てのせる。丸く形を整えたら、片面がよく焼ける まであまり触らない。焼けたら裏返し、フタをし

Calendar

料理作成:きほう食の会

One Point Advice

鶏むね肉

酒、片栗粉

粉チーズ

めんつゆ

塩こしょう

ごま油

青じそ

【材料(2人分)】

Health Octorber Calendar

鶏皮なしてさっぱり、皮ありでジューシーに♪

… 大 1/2 枚

… 2、3枚

… 大さじ1

… 小さじ1

… 少々

… 小さじ 1/2

… 各大さじ 1/2

10月の健康カレンダー

汀護予防事業(対象:65 咸以上の方)					
日 会場と開催時間					
◆ チェアエクササイズ					
2.9.	23日 まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)				
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室					
3 ⊟	鵜殿地域交流センター (午 前 10 時 ~ 11 時)				
10⊟	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)				
16⊟	成川生活改善センター (午 前 10 時 ~ 11 時)				
17⊟	平尾井生産活動センター (午 前 10 時 ~ 11 時)				
24⊟	井田公民館 (午前10時~11時)				

◆ 健康長寿ヨガ						
4 · 11 ⊟	鵜殿福祉センター	(午前10時45分~11時45分)				
18⊟	まなびの郷	(午前10時45分~11時45分)				
◆ 貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)						
4 · 11 · 18 · 25 ⊟	保健センター	(午後0時40分~2時30分)				
28⊟	大里多目的集会施設	(午前9時~11時)				

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

内容と開催時間 (午前10時~11時30分) 7.8か月離乳食教室 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、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

10	月の休日救急当直医		
\Box	病院	名	内科·外科
6⊟	新谷クリニック	☎ (23)2226	外 科
13⊟	すずきこどもクリニック	☎ (28)0111	小児科
14⊟	みね内科クリニック	☎ (22)5551	内 科
20⊟	ましょうクリニック	☎ (29)7800	内 科
22⊟	真 砂 小 児 科	☎ (29)7313	小児科
27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。

はいと下半身の がまり、全身がまり、全身の筋肉のではいるでの筋肉のの筋肉の筋肉の筋肉の筋肉の筋肉の筋肉の筋肉の筋肉のがある。 を作る。 1時間に一度の場合は5分23分に一度の場合は3分、 安に座って いない時間

ななぜ、

座りすぎは体によく

いの

に立て まっ で運動を勧められている@糖尿病などの生活習慣 を伸ばして足を上げかかとを上げ下げす (、座って) を動かす運動をする。 上げ すぐに伸ば たりするなど足の た 状 いる時間を1月割められている方 態でつま したり ر فر る 直先 筋角を足膝でれ

てみましょうは、座ってい みましょう。 時間ほど減ら し日方病

→100分から→時間に一度はト

心合わせください。 (☎31―0355)

しくは、

役場みら

Dentistry

ツドリンクはあくま

飲み過ぎると

糖分と力

座りすぎを予防ちょっとした工夫で

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ

今月のテーマ

スポーツドリンクでむし歯多発!

で「清涼飲料水」。 予防につながります。 ちょっとした行動でもむ

は水で口をゆすぐとい 後は水や麦茶を飲む、 てしまうのも危険です。 代わりに飲んで、そのまま寝 がりにスポ が少なくなるため、 危険が増えて 広い範囲でむし歯が発生する 中は酸性の状態が長く続き リンクを飲んでいると、 また、 例えばスポ 休憩のたびにスポー 就寝中は唾液の分泌 ツドリンクを飲んだ ッド しまいます。 ツをするとき リンクを水 お風呂上 ある った、 \Box ッド

グラムの砂糖が入っています。うえ、500㎞あたり20~30どは口の中を強い酸性にする まれるクエン酸やアミノ酸なすが、スポーツドリンクに含普段は唾液が中和していま

やすくなり、 酸性に傾くほど歯が溶かされ 歯菌が糖分を摂取 し歯は歯垢の中のむ し歯になりや 口の中が

2019-10 Kiho | 14