

ここで耳寄りなお知らせ!

# 始めませんか までいにコツコツ健康ポイント

「ふくしま健民カード」は、県と県内市町村が連携して行う事業で、健康づくりの目標を立て、実践すると、お得な特典を受けられるというもの。飯舘村でも、9月から、「までいにコツコツ健康ポイント」事業としてスタートしました。対象は、18歳以上の方です。



- 参加方法** 〈実行期間〉平成30年9月3日～平成31年3月1日※提出期限も同日
- ステップ1** 広報と一緒に配布した台紙に、自分が取り組む健康目標を立て、実施します。
  - ステップ2** 健康目標の達成、地域活動への参加、社会参加、健康診断の受診などでポイントを集めます。
  - ステップ3** 合計が3,000ポイント以上になったら、達成した台紙を持ち、健康福祉課へ。「ふくしま健民カード(ノーマル)」を受け取ります。
  - ステップ4** カードを提示し、県内の協力店でお得な特典を受けましょう!



健民カードは、獲得ポイントに応じて、色がランクアップしていきます。

このカードを提示すると、協力している県内約1300店舗のレジャー施設や飲食店で特典を受けることができます!

健民カードをゲットして、心も体も健康になりましょう!

そして1年後、今より健康でいたいですね

## 今日の行動が1年後の自分をつくります

毎日何を食べて、どのくらい運動するかによって1年後の自分は変わってきます。「健康づくりは明日から」ではなく、「思い立ったが吉日」ということで、早速今日からできることをコツコツ始めましょう! また、健康状態を確認するために、年に1回健康診断を受診しましょう。



毎日の食事大事にしたいですね!

## 栄養士からのアドバイス 普段の食事で気をつけたいこと

### その1 健康は朝ごはんを食べることから!

「朝は忙しくて朝食を食べない」なんてことはありませんか? 朝食を抜くと、食事回数が減ってしまいます。そのため、摂取する栄養素のバランスがくずれ、肥満の要因になります。また、朝食を抜くことで低血糖の状態となり、そのままお昼ご飯を食べるとお腹がびっくりして、食後の血糖値が急上昇しやすくなります。

しっかりと朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう!

### その2 主食(ごはん)、主菜(肉や魚)、副菜(野菜など)を意識してとりましょう!

昨今ではコンビニやスーパーのお弁当を食べる機会も多いと思います。



### 健康まめ知識 サバ缶の汁は捨てないで

サバの水煮缶の汁の中には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。DHAは、水産物の脂質に多く含まれ、脳梗塞や心筋梗塞などの血管が詰まる病気を予防することが知られています。サバ缶の汁は捨てずに、炊き込みご飯や、味噌汁に加えて活用しましょう!



お元気ですか

### 栄養士等が訪問します

健康福祉課では、帰村しているご家庭への訪問活動を進めます。食生活のお悩みを聞いたり、解決方法を一緒に考えたりしていきますので、よろしくお願ひします。

問 健康福祉課健康係 ☎0244(42)1637

### 野菜もとれる! おすすめ減塩メニュー 具たくさん豚汁



- 材料(4人分)
- ・豚こま切れ肉…30g
  - ・ダイコン…40g
  - ・ニンジン…40g(1/3本)
  - ・シイタケ…40g(2個)
  - ・こんにゃく…30g
  - ・長ネギ…40g(1/4本)
  - ・ゴボウ…30g(1/4本)
  - ・かつおだし汁…680mL
  - ・みそ…22.8g (大さじ1と小さじ1弱)
  - ・おろししょうが…少々
  - ・七味唐辛子…少々

1. ダイコン・ニンジンはちよう切り、シイタケは薄切り、長ネギは小口切り。こんにゃくは短冊切りにし下ゆでする。
2. ゴボウは皮をこそいだ後、小口切りにし、酢水につけてアク抜きしておく。豚肉は細かく切る。
3. 油をひいた鍋に、ゴボウ・ニンジン・ダイコン・豚肉・シイタケの順に炒める。ここにだし汁を入れ、途中でこんにゃくと長ネギを加え、アクを取り除きながら、全体に火を通す。
4. みそで味を調べ、しょうがを加えて器に盛り、七味唐辛子をふる。

ここがポイント 具たくさんにすることや、しょうがのような香味野菜を活用することで、少ない塩分でおいしくいただけます!