



第56号

ほすい

編集・発行 令和7年 3月 6日
四街道市健康増進課
四街道市保健推進員
「ほすい広報委員会」

問い合わせ：健康増進課 043-421-6100

保健推進員主催
地域ミニ講座が実施されました

まずはロコモ・フレイル
についてお勉強



四街道北中学校区(10/31)

講座テーマ

「おいしく食べて健康長寿」
～たんぱく質でロコモ**予防**～

♡♡メニュー♡♡

- ・厚揚げのチャンプルー
- ・白菜とツナの昆布和え
- ・切り干し大根とひじきの
ミルク煮
- ・豆腐入り白玉小豆

食材の切り方などのデモインストラクション



四街道西中学校区(10/15)

みんなで協力しながら調理



四街道中学校区(10/17)

参加費として 500 円を集金しました。食材購入後の端数(¥8,821)は社会福祉協議会へ 11/21 寄付させていただきました。

それでは「いただきます!!」



旭中学校区(10/30)

カット野菜を使えば楽チン!

白菜(キャベツでも OK)とツナの昆布和えは、袋でよくもむとおいしい♡

食べ応え十分でした!!

保健推進員の活動目標 「正しい**予防**で健康づくり」

👣ウォーキングでフレイル**予防**👣



～ウォーキングマップ発行に向けて～
道が変わっていないか、危なくないかなど、
ルートを実際に確認しています(^v^)/



千代田中学校区(11/21)

保健推進員活動報告

☆第4回研修会(8/23)地域ミニ講座に向けた調理実習

- ・乳がん検診協力(8月~11月)
- ・ほのぼのサロン「たんぱく質増し増し調理実習」(四中)(9/11)
- ・ひまわりサロン「週いち貯筋体操」ロコモ体操(旭中)(9/25)
- ・出張食育劇わくわくキッズ(四中)(10/4)
- ・各中学校区保健推進員による地域ミニ講座【前頁参照】

☆第5回研修会(11/21他)ウォーキングマップ作成のための地区調査

- ・歳末助け合い運動(12/8)【右写真参照】
- ・ほのぼのサロン「脳トレ、ロコモ・フレイル予防体操」(四中)(2/12)
- ・ウォーキングマップ作成(3/3)

☆第6回研修会(3/6)令和6年度保健推進員活動の振り返り

保健推進員募集!!



研修会で学んだことを自分の生活で実践したり、ウォーキングマップや広報誌の作成など健康に役立つ情報を発信する活動です。



四街道駅での募金活動

仲間ができました

家族の健康に気を遣うようになりました

難しくないよ(▽^)/

♡♡第2回研修会で学んだ知識をおすそ分け♡♡

健康長寿につなげるための食生活

東京都健康長寿医療センター研究所

～フレイル予防の食事～

五味 達之祐先生

●細胞の材料(たんぱく質・脂質)は常に必要!!

たんぱく質(肉・魚・卵・豆類)は満腹になる前に!

●高齢期は痩せないようにすることが大事!!

おいしいものを楽しんで食べましょう!

●多くの種類の食品群を取り入れる!!

右の表でチェック!! 目標は1日7点以上です

「さあ、にぎやか(に)いただく」と覚えましょう



ふだんバランスの良い食事ができているか確認してみましょう

10食品群チェック

1 肉類 <input type="checkbox"/>	6 緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>
2 魚介類 <input type="checkbox"/>	7 海藻類 <input type="checkbox"/>
3 卵類 <input type="checkbox"/>	8 いも類 <input type="checkbox"/>
4 大豆・大豆製品 <input type="checkbox"/>	9 果物類 <input type="checkbox"/>
5 牛乳 <input type="checkbox"/>	10 油脂類 <input type="checkbox"/>

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム「おいしく食べて 低栄養予防!」より

情報の小つぼ 「腸活でイキイキ生活」

腸は「第2の脳」!?

腸は身体の中でとても大事な役割を担っています。腸本来の働きができれば栄養を吸収しやすい状態になり余分なものもしっかり排出することができるのです。これが「ポッコリお腹改善」や「美肌」、「免疫力アップ」、「睡眠の質改善」、「老化予防」につながります。

健康状態は便でチェック!!

便が長く腸内に留まっているとドンドン硬くなって出しにくくなります。異臭があるのも腸内環境のバランスが悪い証拠。いきまずストンと出るのが理想です。

腸内環境改善の食事

発酵食品(ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、漬物など)を毎日続けて食べて腸内の善玉菌を増やしましょう。そして、食物繊維(海藻・キノコ類・いも類)やオリゴ糖(大豆、玉ねぎ、ごぼう、バナナなど)を摂ると善玉菌が活性化します。

腸そのものを動かそう!

腹筋や腸腰筋を鍛えるウォーキングなど下半身を動かす運動を心がけましょう。腸のリズムを整えるため、目覚めの1杯の水や白湯を飲むと効果的!

《編集後記》

人生100年時代、バランスの良い食事で腸内環境を整える事が大切です。私も出来ることから始めてみようと思いました。

広報委員：麻生・有川・大塚・小川・高山・玉川・西村