



〈第32号〉

私達の健康は私達の手で！

会長 古庄 なをみ

昨年度は熊本地震より一年ということもあり、災害備蓄の重要性、その対応、災害時の食事づくり等の研修会が幾度も開催されました。高森町食改（食生活改善推進員）では、ポリ袋と鍋さえあれば雨、

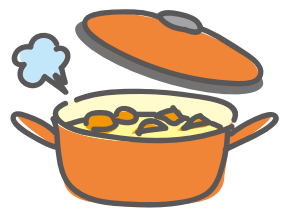
泥水でも調理ができるバックフッキング教室を行いました。そして阿蘇郡市リーダー研修会においても防災時の対応について学びました。秋には、大規模火災発生という設定で防災訓練が開催され、炊き出し訓練を行いました。

（フページ参照）

町食改は、更なる活動として「高血圧予防と改善」食生活を見直そう」を年間活動



味噌汁の塩分チェック



目標とし、減塩推進に取り組んでいるところです。塩分測定器を常にかばんに忍ばせ、地域での活動時にも塩分チェックができるようにいつも心がけています。町のイベントで汁物を用意する場合にも塩分1パーセント（健康的な塩分量といわれています）や、野菜の摂取量を増やすことにもこだわり、住民さんへ提供することができました。

皆様の普段の味噌汁の塩分量はいかがでしょうか？塩分の摂り過ぎは高血圧の引き金となり、腎臓などを傷める原因にもなります。我が家の塩分量などを知りたい方はいつでも、食改メンバーに声をかけていただくと、いつでも減塩するためのアドバイスや塩分チェックをすることが出来ます。気軽に声をかけてください。

そして、今年の取り組みとしては、若者世代を対象に朝食欠食の解消と食事バランスの必要性を重点に考えた教室を開催する予定となっています。現在、高森町食改は18名。私達は、近隣の方々と「共に

勉強し、共に育とう」をモットーに、食生活・健康づくりの案内役として、様々な人や組織・団体等の方々と連携を持ちながら、元気で活力ある町づくりを目指しています。

これからも、高森町食生活改善推進員連絡協議会をどうぞよろしくお願い致します。



乳製品を使った料理講習会

実践活動報告

私の健康法

森永 ふき子

歳を重ねて行きますと、誰でも『健康』に関心が深くなるようです。日常生活を元気に過ごせる健康寿命（元気に過ごせる期間）は、平均寿命より男性80歳（平均寿命）

↓71歳（健康寿命）、女性86歳（平均寿命）↓74歳（健康寿命）とほぼ10年位短いようです。長生きし、その上健康で元気な毎日が過ごせる期間が長いことはとても大事なことです。

食改では、いくつになっても健康で元気に暮らすために

どのように過ごしていけば良いか毎月学習を行っています。現代病である生活習慣病なども、食生活や運動を見直し、改善することで健康な身体を取り戻すことができると学習してきました。今の自分の体・体調を維持するにはそれなりの努力も必要であるということがわかりました。

私は、町の住民健診で血圧、コレステロールに加えて血糖値も高いということがわかりました。今では少し薬の力をかりながら、運動療法（筋力をつける運動・食事療法（1日の基準量・自分に合ったご飯量・油・砂糖の量等）に気をつけながら頑張っています。今まで好きなものを中心に食べていたのですが、今では

広くて、便利で、豊富な商品

お中元セール開催中！
お盆の準備も是非みなさんのアス力で！



ベスト電器も入ってます

SHOPPING CENTER
ASUKA

朝9時から営業しております。

☎ 高森町高森1978-2 ☎ 0967-62-2711 FAX 62-2850

只今
テナント
募集中

要相談

問い合わせは事務局まで