

健康

シリーズ 血管を守って健やかな生活を送る

栄養（食生活）編

9月号から、シリーズで掲載してきた「血管を守って健やかな生活を送る」は今月から栄養（食生活）編になります。

動脈硬化は、加齢や遺伝、生活習慣の乱れなど様々な背景のもと血管が内側から傷つくことから始まります。その要因として高血糖・高血圧・脂質異常の状態が長く続くことが挙げられます。そこには、食生活の問題が潜んでいると言っても過言ではありません。

私たちは、1日3度の食事に間食と日々食べ物を口にして生きています。食することでエネルギーを補給し、生きていくための活力源を摂取しているのです。ただし、食べ物ならなんでもいいというわけではありません。血管を守り健康に過ごすためには、

「何を（食品）」

「どのくらい（量）」

「どのように（組み合わせ）」

食べるかが重要で、体に必要な栄養素をバランスよく摂る食生活がポイントになります。

炭水化物

（糖質＋食物繊維）

糖質はご飯、パンなどの穀類に多く含まれ、全身の細胞が活

動するためのエネルギー源として利用される重要な栄養素です。またエネルギーの貯蔵・血糖値の維持などの役割があります。しかし、糖質の摂り過ぎは肥満につながりやすく、生活習慣病の原因になります。間食で食べることも多いお菓子や饅頭なども糖質を多く含んでいるので注意が必要です。

たんぱく質

たんぱく質は肉、魚、卵、乳製品、豆類に多く含まれ、筋肉や臓器など、体を構成する主成分として重要な栄養素で、酵素、ホルモン、免疫抗体、神経伝達物質の原材料にもなります。また、一部はブドウ糖に作り替えられエネルギーとして利用されます。大切な栄養素ですが、摂りすぎや不足による健康障害も問題になっています。

脂質

（肉の脂身、揚げ物、バター、ナッツ類）

脂質には、エネルギー効率の良い貯蔵源としての役割だけではなく、細胞膜や臓器、そして神経などの構成成分となったりビタミンの運搬を助けたりするなどの重要な働きがあります。しかし、過剰摂取による問題も多く、摂りすぎに気をつけなければなりません。

ビタミン・ミネラル

ひとくちにビタミン、ミネラルといってもその種類は数十種類あり、含まれる食品もさまざまです。動物性の食品からしか摂取できないもの、野菜や海藻、きのこに多く含まれるものなどがあります。体内での役割も多く、エネルギー作り、細胞作り、神経伝達、体液の調整などに関与し、欠かすことの出来ない栄養素です。不足すると健康障害を引き起こすので、特に野菜や海藻、きのこなど積極的に摂りましょう。

私たちが1日に必要な食品や量がわかることで、バランスの良いメニューを考えることができます。理想的なバランスのとれた食事と毎日を健康に過ごしましょう。

詳しい内容（1日に必要な食品量やメニュー）については、次号掲載していきますのでお楽しみに。

健康推進課 健康推進係

62-1111

内線 124

子育て子
子育て支援センター
活動状況報告

フットケアの会

12月12日（火）

フットヘルパーの白木友加里さんに、『子どもの足の成長と靴選び』についてお話してもらいました。講話後、各子どもものの足形を紙にとって計測し、適切な靴のサイズを算出したり、実際に履いている靴を持ってきて正しい靴のき方を教えて貰ったりしました。年齢によって気を付けることに若干違いがあり、参加者からは「ものすごくためになりました。合わないサイズの靴をはいていると足の形が悪くなるのでは？」と思っ



お正月飾りを作ろう！の会

12月15日（金）



簡単にできるお正月飾りを作りました。材料は紅白の画用紙と松・干両や南天などの赤い実・水引など。屏風畳みにした画用紙やその他の部品を糊や接着剤で付けた後に金紙銀紙で折った「祝い鶴」を貼り付けてでき上がり。「材料を用意して頂いたこともあり、短時間で立派な飾りができました。娘のり付けなど簡単な作業のお手伝いもしてくれ

と一緒に作れて良かったです。一緒に作ることで作品に愛着がわいて飾りを見るたびに作っている様子を思い出せて嬉しいです」と参加者から喜びの声が寄せられました。

☆その他、毎月の「おはなし会・わらべうたの会」や「ベビーマッサージの会」10・11・12月生まれの誕生会」も実施しました。

3月は、定例のおはなし会・わらべうたの会以外に、「簡単クッキングの会」や「1・2・3月生まれの誕生会」などを予定しています。どっぞ参加ください。

子育て支援センター

62-13311



TPC
たかもりポイント
チャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育TV（学校からのお知らせ）
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森TV回覧板
9:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育TV（学校からのお知らせ）
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森TV回覧板
15:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育TV（学校からのお知らせ）
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森TV回覧板
21:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
0:00	町からのお知らせ
1:00	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
4:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります