

健康づくりの提言

栄養改善推進協議会の活動

長門市健康づくり推進協議会

委員 国光裕子



私達、栄養改善推進協議会は、「自分達の健康は自分達の手で」という合言葉のもとに、自分や家族そして地域の健康生活推進のために活動しています。

そして改善について、自主的に検討を加えながら推進員として、必要な知識と技術の研修を行ない、市民の健康な体力の維持増進を図ることを目標にしています。

活動内容は次のとおりです。

- ① 成人病予防をすすめること。
- ② 検診をすすめること。
- ③ うす味の食事をすすめること。

保健栄養指導車(キッチンカー)の巡回による成人病予防の調理的な活動を続けています。婦人であり主婦である私達の力を結集して、家族をはじめ地域の人々の健康づくりに努力していきたいと願っています。

(長門市栄養改善推進協議会会長)

年始を無事故で!!

年始は特に人や車の動きが激しくなり、交通事故の多発する時期であります。

長門市内での、昨年の交通事故は、人口十万人当りの死亡者数で見ると、十月現在、県下十四市の平均が六人であるのに、長門市は十八・一人と三倍以上で、県下一位と最悪の結果となっています。

- ◇ 飲酒運転によるもの
- ◇ スピードの出し過ぎ
- ◇ 過労運転によるもの

- ◇ 刑事責任・行政処分・財産上の損害・治療費等のほか、精神的な負担など、はかりしれない影響を受けることとなります。これからは、事故のおこりやすい積雪、凍結の季節となります。地域、職場、家庭のみなさんで車を運転される方は。
- ◇ スピードはひかえめに
- ◇ 無理な追い越しはしない
- ◇ 歩行者には注意をはらい
- ◇ 飲酒運転を追放し
- ◇ スノータイヤ、チェーンを用意し十分きをつけることです。



保健婦だより

冬の栄養

- ① 新鮮なうちに調理する。ひからびると酸化がすすみ、ビタミンはなくなります。
 - ② 油といっしょに調理する。ビタミンAは油によく溶けて吸
- 一月・二月は一年中で最も寒さの厳しい季節です。この冬を、元気にのりきるための食生活について述べてみましょう。
- かぜの予防にビタミンAとビタミンC!!
- この季節に不足しやすい食べ物として、緑黄色野菜があります。青菜に代表されるこのグループの食品には、粘膜を強くし寒さに対して身体の抵抗力をつける、ビタミンAやCを多く含んでいます。
- ホウレン草・春菊・サラダ菜・人参・ピーマン・かぼちゃなど一日に手のひら一杯位はたべたいものです。これらを身体が吸収しやすいようにするには、つぎのことに気をつけましょう。
- ③ 急速に冷凍する。固ゆでにし、小束に分けて水気をきって冷凍するとビタミンはほとんど変化しません。何げなく捨ててしまう大根葉や人参葉も、油いためなどとして上手に利用しましょう。
- ④ 高熱量、高タンパクで暖かく!! 冬は他の季節より熱量が多く必要となるので、油類をおおいに、とりましょう。蛋白質は熱が余分に発生し防寒の働きをする作用がありますので魚・肉・卵・トーフなどの大豆製品は欠かせません。その他、欠食せずいろいろな材料をつかっただけ、調理を心がけて、寒さにまげず元気な毎日をすごしましょう。

ご案内

国の進学ローン

来春の進学期も近づいてきました。一月四日から国の進学ローンの利用申込みを受け付けます。お気軽にご相談ください。

- ◇ 対象者 高校、大学、短大、専門学校等に進学される方の父兄等。
- ◇ 融資金額 一世帯あたり 五十万円以内
- ◇ 返済期間 修学年間以内の月賦返済
- ◇ 問合せ先 最寄りの銀行、相互銀行、信用金庫、農協等でおたずねください。

人権相談

- ◇ 日時 1月20日(木)10:00~15:00
- ◇ 場所 中央公民館
- ◇ 相談内容 土地の境界、借地借家の問題、金銭貸借、家庭の相談その他心配ごと相談など。
- ◇ 相談担当者 人権擁護委員、法務局職員
- ◇ 相談料 無料

1月4日の市役所の業務は午後4時30分まで行います。