るるが健康新聞

NO.98 平成30年6月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地 訪問看護ステーションなるざリハビリサービス TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/ == もくじ ==

1. 梅干しのちから

2. 楽しみながら健康 づくり

担当:窪田 • 西

梅干しのちから



梅干しは日本人の食生活の原点です。古くから家庭に常備され、子 供からお年寄りまで家族全員の健康と元気を支えてきました。梅干し の健康効果は、酸味のもとであるクエン酸によるものです。塩で漬け、 天日干しで作られた昔ながらの酸っぱい梅干しには、疲労回復や体調 を整える効果があります。

天然のサプリメントと言われる、梅干しのパワーを知りましょう。

Power 1 疲労を回復し、疲れ知らずになる

私たちの体には、体内のエネルギー代謝を活発にし、疲れの原因となる乳酸な どを分解して、体外に排出するしくみがあります。梅干しを習慣的に食べている 人は、この循環がよくなり、疲れにくい体になると言われています。



Power 2 カルシウムの吸収を促進して、骨粗鬆症に役立つ

梅に含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。チーズや牛乳、小魚など、 カルシウムを含む食品と一緒に食べると、カルシウムの吸収効率がアップします。

Power 3 胃がんと関わりを持つ、ピロリ菌の活動を抑制



梅に含まれる梅リグナンという抗酸化物質は、胃炎や胃潰瘍、胃がんなど の原因として知られるピロリ菌の動きを抑制する働きがあります。大粒の梅 干し5個を食べると、約半数のピロリ菌が死滅すると言われています。

Power 4 制菌・抗菌効果で、食中毒予防

梅に含まれるクエン酸の抗菌作用は、黄色ブドウ球菌や病原性大腸菌 O-157、サルモネラ菌などの食中毒の予防になります。夏場や、長時間持ち 歩くときは梅酢をご飯に混ぜて炊くと、効果がよりアップします。



Power 5 生活習慣病が気になる人の天然サプリメント

梅干しの成分には糖質の吸収を阻止し、急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。これは糖尿病 を予防し、血圧上昇のホルモンを抑制し、血液をサラサラにする働きも期待できます。気になる塩分も 1日1個程度であれば、影響はないと言われています。

楽しみながら健康づくり

Yさんは、町の老人会に行くことを楽しみにしています。 老人会では、町のなじみの人が集まって、お話をしたり お茶を飲んだりしているそうです。

老人会を行う会館までは少し距離があるので、毎回行く ことはできていませんが、会館まで楽に歩けるように家 の前を歩いて足を鍛えています。

加賀市では楽しみながら健康づくりに取り組めるように 健康づくりに関することを行うと景品がもらえる抽選に 参加できる KAGA 健幸ポイントというものがあります。

Y さんの活動もポイントになります。このような制度を 利用して健康づくりに励むのもいいですね(^▽^)



《KAGA 健幸ポイント》

・ポイントカードをもらいます

19歳以上の加賀市民の方であれば参加できます。 ポイントカードは

健康課(かが交流プラザさくら)、加賀市役所総合案内 山中温泉支所、各出張所 でもらうことができます。 ポイント対象事業開催会場でも、もらうことができます。

KAGA 健食健歩プロジェクト KAGA健幸ポイントカード 〈抽選応募・参加賞受取締切〉 平成31年2月28日(木)まで 加賀市健康づくりキャッチフレーズ 健康は"検診""運動""食事"から ・ 関合せ先 加賀市健康課 TEL:72-7865 FAX:72-5626 加賀市・登寺八師道65番地 かが交流プラザさくら1F(旧加賀市民病院)

ポイントを貯めます

【スタンプで貯める】

ポイント対象事業に参加するとポイントスタンプを押してもらえます。

例えば、特定健診を受けると 10 ポイント、地域型元気はつらつ塾に参加すると 3 ポイント、 かが健幸長寿講座に参加すると 3 ポイント、 などとなっています。

ポイント対象事業の一覧はカードをもらうときに一緒にもらえます。

【自己申告で貯める】

1日1回運動をする、1日3食野菜を食べるなど自分の目標を達成することや、健康講座や 老人会に参加することでもポイントがつきます。自己申告の場合は1日1ポイントのみにな ります。ポイントカードに自分で日付を記入します。

参加賞をもらう、景品の抽選に応募します

平成30年5月1日~平成31年2月28日のポイント実施期間で40ポイント貯まったら参加賞をもらうことや景品の抽選に応募できます。 応募はポイントカードをもらう場所でできます。



抽選でタニタメニュー食事券や市内3温泉の総湯入浴券などの景品をもらうことができます。