



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

食べすぎを防ぎ、心とからだにもよい食事でバランスアップ

まだまだ暑さも残る今日この頃ですが、だんだん秋の味覚も増え、食欲が増す時期になってきます。食べものがおいしいとつい食べすぎてしまうもの。食べすぎると食生活が乱れることで生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、心の不調にも影響を及ぼします。

肥満、メタボになると体内では慢性的に軽度の炎症が起き、血液や脳内で炎症性サイトカインという物質が増えます。そうすると、脳の検疫系を担うミクログロリアという免疫細胞が活性化して脳を傷つけ、うつ病の一因になることもわかってきました。

炎症性サイトカインは耐糖能異常も引き起こします。インスリンが十分働かなくなると糖尿病を招くほか、記憶力や認知能力の低下がおこりやすいことが指摘されています。食べすぎ、飲みすぎに気をつけ生活習慣病を防ぐことが、心と脳の健康を守ることにもつながります。

朝食をとる習慣のある人は、とらない人に比べて太りにくく、うつ病にもなりにくいということが報告されています。朝食は体内リズムを調整する最も重要な食事です。起きてから1時間以内で毎日決まった時間にとるのが効果的です。

栄養バランスを整えるには？

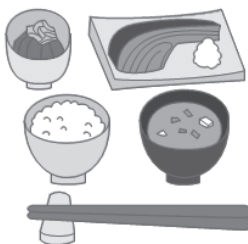
主食と主菜と副菜をそろえよう！やはりここが基本です。

主 食

ごはん・パン・めんなどの
炭水化物

副 菜

野菜・きのこ・いも
海藻などのビタミン、ミネラル



主 菜

魚・肉・卵・大豆製品など
のたんぱく質

+牛乳/乳製品
果物

しっかりかんで、更にいいことアップ

よくかんで食べることは、消化吸收を助け、栄養摂取を効率的にし、更に食べすぎを防いで肥満予防にもつながります。また、よくかむことで脳の血流が増し、脳の機能が活性化してリラックス効果、集中力を高める効果があることも知られています。

問合せ 健康こども課 子育て支援担当 ☎66・3111 内線134、135

献血にご協力をお願いします

次の条件を満たして、血液比重、血圧測定、問診で健康と認められた方は献血ができます。(400mlの場合)

性別	男性	女性
年齢	17歳～69歳	18歳～69歳
体重	50kg以上	50kg以上
年間献血回数	3回以内	2回以内
年間総献血量	1,200ml以内	800ml以内

条件を満たしていても、海外から帰国（入国）して4週間以内の方や、3日間以内に出血を伴う歯科治療を受けた方等、献血が受けられない場合があります。

日 時 9月25日(金) 午前9時30分～正午

場 所 長瀬町役場

所要時間 1時間程度

日時・場所は変更になる場合があります。町HPにてご確認いただくか担当までお電話でお問い合わせください。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133