

9月は食生活改善普及月間です！

厚生労働省は、9月1日～30日までの1ヶ月間を、食生活の改善により国民の健康増進へと繋げる「食生活改善普及月間」としています。国では、下記の3つの目標に加えて主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切であるとの指針を発表しています。まずは、バランスの良い食事を取ることに繋がる3つの目標を達成するポイントを確認してみましょう。

目標① 毎日プラス1品の野菜



健康の為に摂取したい野菜の量は、1日およそ350gとされています。近年の日本人の野菜摂取量は平均270g程度で、あと1歩というところに留まっています。例えばトマト1/4個・きゅうり1/5本・大きめのレタス2、3枚程度のサラダ1皿をプラスできると良いでしょう。生野菜が沢山食べられなかったり、固いものが食べづらいという方は、茹でたり煮たりして柔らかく調理するなど工夫しましょう。茹で野菜は、握り拳位の量が目安です。調理が面倒という方は、冷凍野菜やカット野菜の活用がおすすめです。

目標② おいしく減塩1日マイナス2g



この目標では、ちょっと気にする→ちょっと考えてみる→ちょっと工夫→ちょっと確認に取り組んでみることをおすすめしています。総菜の味付けの濃さをちょっと気にする、麺類の汁を飲み干すか残すかちょっと考えてみる、濃い味付けの主菜と薄い味付けの副菜を組み合わせるとちょっと工夫、いつも食べているコンビニ弁当にどのくらいの塩分があるのかを栄養成分表示でちょっと確認…といったように、少しずつ、より具体的な方法で塩分摂取量を抑えていけるような取り組みにステップアップしていけると良いでしょう。

目標③ 毎日の暮らしにwith(ウィズ)ミルク



この目標は、酪農の盛んな鶴居村では比較的取り組みやすいのではないかと思います。牛乳・乳製品には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。カルシウムは、きのこ類や鮭に多く含まれるビタミンDや、納豆などに多く含まれるビタミンKと一緒に摂取すると、さらに吸収率がアップします。牛乳は、1日1杯(200ml)の摂取が目安です。牛乳・乳製品が苦手な方、体質的にお腹がゆるくなってしまう方、もしくはアレルギーで食べられないという方は、小松菜や小魚、大豆製品から代替りの栄養を補えると良いでしょう。

食生活の改善は、それぞれの生活リズムや体調・気分など、自分に合った方法を選んで無理せずに取り組むことが大切です。今回ここに書かれていることを、ふとした時に「そういえば、あんなこと書いてあったなあ」と少しだけ思い出して、できそうな時に実践していただけると嬉しいです。

9月24日から9月30日は「結核予防週間」～長引く咳、微熱に注意!!～

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では1日約50人が結核を発病しています。結核は、人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療を開始することで治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

小児では症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳までにBCGの予防接種をしておきましょう。