



9月は食生活改善普及月間です！



今年も、この月間がやって参りました。「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう」という啓蒙ポスターにあるとおり、日本人の食事の課題である「**野菜摂取量**」と「**果物摂取量**」について力を入れているようです。

「野菜はまだしも、果物は高くて毎日なんて食べていられないよ！」「毎日果物って太るんじゃないの？」と思われた方も少なくないのではないのでしょうか。そもそも、どうして今、果物摂取が推奨されているのでしょうか？

様々な研究により適量の果物を食べることは、**生活習慣病予防に効果的であると**わかっています。例えば、果物に含まれる栄養素の中で最もメジャーなビタミンCは、**抗酸化作用に優れ免疫機能の向上にも役立ち、がんや動脈硬化予防、老化防止効果が期待**されます。また、年間を通して比較的手に入りやすい果物のひとつであるバナナなどに多く含まれるカリウムという栄養素は、**高血圧予防に効果**があるとされています。他にも、食物繊維や様々な色素成分など、たくさんの健康に役立つ効能が果物にはあります。

国の調査によると、日本人の果物摂取量は平均して100g/日前後、対して国が目安としている摂取量は200g/日。現状、国の設定した目安量の半分程度に留まっています。農林水産省の調査では、国外に比べて日本では「値段が高い」、「食べるまでが面倒」といったマイナスのイメージが強く、まだまだ健康食としての果物が浸透していないことが理由の一つとして考えられています。そこで、生活習慣病のリスクを減少させ、数値として覚えやすく実現可能な摂取量として「1日200gの果物を摂取しよう」という目安が設定されたのです。



いやいや、200gの果物って、何がどのくらいなのさ??

★ここでポイント確認★

各果物が約200gになる個数はどのくらいだと思いますか？()に記入してみましょう。



バナナ

()本



りんご

()個



みかん

()個



キウイフルーツ

()個



かき

()個



もも

()個

※正解は本頁下部にあります。

正解を確認してみて、「意外と多いなあ」、「思ったより少ないなあ」、「すでに普段からこのくらい食べているよ」など、それぞれ食生活によって様々な感想を抱かれるかと思います。勿論、果物だけにこだわらず、まずは栄養バランスの整った食生活を心掛けることが何よりも重要です。今回の記事を読んで、何かひとつでも自分に合った・できそうな範囲で、食生活を見直すきっかけにいただければと思います。

※現在治療中の疾患がある方については上記内容が当てはまらない場合がございますので、主治医とご相談のうえ、適切な食事量を守るようにしましょう。

5歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和8年7月に行われた5歳児健診で「虫歯のない子」として表彰されたお子さんです！

ふじばやし めぐる
藤林 環くん



ほかりとうめい
穂刈刀明くん



にしかわ よる
西川 夜くん



—その心の声を、聴かせてください。— 9月10日～16日は自殺予防週間 です

いつもの生活をスタートするのに心が重くなってしまいやすくなる夏休み明け。誰にも話せない思いや、抱えている気持ちは身近な人にまず話してみましょう。役場保健師も相談を受けています。

心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで相談できます。「まもろうよこころ」🔍検索

厚生労働省HP



—認知症について一緒に考えよう— 9月は世界アルツハイマー月間 です

世界アルツハイマー月間の取り組みとして、図書館に認知症に関する特設コーナーを設置しています。認知症に関するパネルや書籍、パンフレットなどを展示しておりますのでこの機会にぜひ図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか。



認知症サポーター養成出前講座を開催します



認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識、理解をし、認知症の方やそのご家族を地域で温かく見守ります。また、認知症の方が困っている様子が見られたら「何かお手伝いすることがありますか」と声かけをおこないます。認知症を理解し、支援する人（サポーター）が増えいくと認知症になっても安心して暮らせる地域になっていくことができます。少人数の集まりでも出前講座を開催しますのでお気軽にお問合せください。

☆ご相談・認知症サポーター養成出前講座の受付

鶴居村地域包括支援センター（鶴居村役場保健福祉課内）

電話 0154-64-2999（直通） 月曜日～金曜日 8:30～17:15（土日祝日は除く）