

秋号

かっぱ通信



今回は、南区厚生部健康長寿課 保健予防係の管理栄養士 加島浩子さんにご協力いただき、バランスの良い食事のとり方について、教えていただきました。



人を良くする事と書いて『食事』と読みます。
おいしく楽しく食べましょう！

バランスのとれた食事ってどんな食事？
～1回の食事に3つのお皿をそろえましょう～

副菜

野菜・海藻・
いも・きのこ



主菜

魚・肉・
卵・大豆

主食

米・パン・めん



汁物または
副菜



- ・おかずに油を使用
(ドレッシング・バター・マヨネーズも含む)
- ・牛乳、果物を1日に1品



☆一汁二菜の組み合わせは、栄養素のバランスが整いやすい組み合わせです。
それぞれの働きは

主食：糖質（炭水化物）含むエネルギー源

主菜：たんぱく質を含む体の構成源（高齢者は特に大事！）

副菜：食物繊維、ビタミン、ミネラルを含み体の調子を整える

単独で食べるより、そろえて食べると栄養の効率も体の代謝も良くなります。

栄養バランスのとれた食事は体の健康をつくれます。

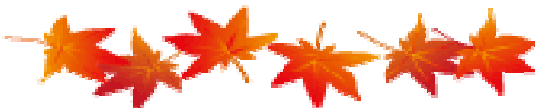
☆おいしく、楽しい食事は心の健康をつくれます。



仲間や家族と一緒に作る・食べる食事は、日頃は食べない食材や料理、会話が楽しめます。日頃は一人の食事の方も、時には「会食」しませんか。旬の食材で季節を楽しむのもいいですね。



裏面へ⇒



■サロン紹介

今回は、段原公民館での活動グループ「^{アイ アイ}愛・相 ハッピーサロン」をご紹介します。
代表の丸山富子様より、お話を伺いました。



代表:丸山富子 様

Q. サロンを立ち上げたきっかけは？

A. 「健全な精神は健全な身体に宿る」

まったくその通りですね！元気でなくては毎日を楽しく過ごすことは出来ないし、ましてや相手を思いやるゆとりも持てませんよね！

いつまでも自分の事は自分で出来る努力をして『平均寿命ではなく、健康寿命を延ばして笑いの絶えない毎日を！』を目的に、立ち上げました。

^{アイ アイ}「愛・相ハッピーサロン」

〔日 時〕 第1木曜日 午後2時～4時 〔場 所〕 段原公民館（2階） 研修室1

〔参加費〕 1回 300円

〔内 容〕 みんなが益々元気になれるよう、和気愛相相談しながら決めています。



お茶をしながらのおしゃべり、サンバ等の曲に乗って楽しく体を動かしての運動！各自思い思いの動きでも、順番を覚えようとするので脳トレになり、ジワーと軽く汗をかき、充実感で満足できます。

■お知らせ

認知症地域支援推進員を拝命致しました。

10月1日より、南区の認知症地域支援推進員を拝命致しました。

認知症地域支援推進員は、医療機関、地域包括支援センター、介護支援専門員から、認知症に関する医療と介護の連携などについて相談をお受けします。

微力ながら、全力を持って職務に取り組みたいと思います。

よろしくお願いいたします。



保健師 関永浩美

入職しました。

10月1日より新しく仲間入り致しました、保健師の出来 哉美（でき かなみ）です。

のんびり屋とよく言われますが、

「仕事はきっちり・早く」をモットーに、いち早く戦力になれるよう頑張ります。

そして、地域の皆様の

お役に立ちたいと思って

おります。よろしくお願いいたします。



保健師 出来哉美

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階

電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター