

体組成 (インボディ) 測定会

体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう

【日時】6月17日(金) 午前9時～正午・午後1時～4時の間で完全予約制

【場所】中央保健センター

【内容】インボディを使った体組成測定
裸足で機械に乗り、棒を握って測定。立位が保てない方、ペースメーカーをつけている方は

測定できません。ストッキング等の着用は避けてください。

【対象】市民の方 【定員】先着30人

【参加費】ひとり100円もしくは健康ポイント50円(領収書が必要な方は予約時にお申し出ください)

【申し込み】6月1日から電話で問へ



「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに!

家で過ごす時間が増えた今は健康づくりのチャンスです。健康習慣を身につけるために、できることから始めましょう。

■毎日プラス10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でからだの動きを増やしましょう。

■適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

■喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、

COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。

■飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

■定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健(検)診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

*楽しくお得に健康づくりをすすめるために、健康ポイント事業をご活用ください。詳しくは今月号の折込みチラシをご覧ください。

問 健康増進課 (☎82・3692/IP ☎88・9087)

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
そうめん



そうめんは小麦粉に適量の塩水を加えてよく練り、太い帯状に伸ばしたものに綿実油を塗り、さらに1cmの細さに引き伸ばし、よく縄のように緋い(*1)ます。

これを繰り返した後、乾燥させ、成熟させたものです。手延べそうめんは11月から3月にかけての寒期に2日間の工程を経て作られます。その後、そうめん蔵に収めて保存しますが、これはそうめんが高温多湿の梅雨期を越すことで、コシや風味が高まる効果を利用したもので、「厄をこす」と言い、2

年越しの製品は古物といえます。

大和ではそうめんを年中食べます。夏は冷たくし、つけ汁のだしには干しえびを使います。冬はにゅうめんにします。じゃことかつお節でとっただし汁を用い、具に揚げとねぎを入れてひと煮立ちさせます。味噌汁の中にも入れて食べます。煮あがった味噌汁の中に「ふし(そうめん)」をそのまま入れます。

*1 緋う…縄をなう。糸をよる。よりあわせる。
(出展:大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

～食生活改善推進員より一言～



仲浦さん

幼い頃、お歳暮、お中元といえば木箱に入った手延べそうめんが我が家に届きました。

特に料理上手だった母の雑炊「おみい」が美味しかったことを思い出します。だしじゃこでだしを取り、大根や人参などの野菜と自家製の味噌と油揚げを入れて雑炊を作り、それにそうめんを加えます。冬になれば優しい母の味の我が家の「おみい」を食し、味を受け継いでいます。

今、私が食生活改善推進員として学んでいるのは、母の後ろ姿がお手本になっているからと思いつつ、一步一步、私もがんばりたいと思います。

保健センターからの おしらせです!



問 中央保健センター(室生福祉保健交流センター内)
☎92・5220/IP ☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	28日(火)	令和4年5月生まれの児の保護者	中央保健センター	10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	16日(木)	令和4年2月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和3年8月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	23日(木)	令和2年10月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		平成30年10月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】6月6日(月) 午後1時～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】○作ってみよう!

「コーヒーフィルターでお花作り」

○情報交換

【対象】精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方

【申し込み】問へ

■すずらん会(酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか?

【日時】6月13日(月) 午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談

【参加費】無料 ※直接会場にお越しください。

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは

食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行う事です。

私たちが健やかで豊かな人生を送るために食べることはとても大事なことです。また、それらの積み重ねが「健康」や「病気(がんや生活習慣病等)」につながります。「たかが食事、されど食事」食べることの大切さを今一度家族みんなで見直してみませんか?



こんなことも「食育」につながります!

- 自分の食事をチェックし、栄養のバランスをとるよう気をつける
- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- はしの正しい持ち方や、食器の正しいならべ方を身につける
- 買い物をする際に、安心できる食材の選び方を身につける