

「笑い」と「健康」を 体験しましょう！



11月11日（土）、月見町公民館・中布目公民館を会場として開催し、2会場合わせて46名の方に、ご参加していただきました。

健康は、心と身体の両面の健康があつてこそ。今回は、「笑い」を通して心の健康を、実際に軽い体操をして「身体」の健康を、「がん予防・検診」を通して継続することを学びました。

富山国際大学の先生の大谷先生の講演「笑いとうーモア」は、「笑いとうーモア」が、心の健康にいかに効果があるのかを、先生ご自身の経験・研究なども踏まえ、楽しくかつ、日々の中で大切なヒントをたくさんいただきました。

参加されている方も、時に声をあげて笑い、時に真剣に耳を傾け、あっという間の60分。先生は心の健康だけでなく、身体を動かすことの大切さもお話されていました。



於：月見町公民館



於：中布目公民館

後半は、富山南保健福祉センターの畑中保健師から、クイズを盛り込んだ「がん予防」のお話と、実際に軽い体操をして身体を動かす時間があり、頭と身体の両方にたくさんの刺激を受けることができました。

また、中布目公民館では、河野管理栄養士から、「がん予防食」のお話と、校下の食生活改善推進員の協力のもと、「がん予防食」の試食もあり、実際に食べてみることで味付け・美味しさを実感されていました。



野菜はたっぷり、果物は適量

野菜や果物を食べる量が少ないとがんのリスクが高くなります。生活習慣病予防にもつながるので、野菜は毎食、果物は適量を意識して食べましょう。 ※腎機能障害のある人は主治医に相談してください。

野菜

目標量 **350g** 以上

【100gの目安量】
 トマト(大) 1/2個
 チンゲンサイ 1株
 きゅうり 1本
 玉ねぎ 1/2個

野菜料理は、1日あたり小鉢5皿分を目標にしましょう!
 (1皿70g×5皿=350g)

ほうれん草のおひたし サラダ きんぴらごぼう
 かぼちゃの煮物 具だくさんみそ汁

果物

目標量 **200g** 程度

【100gの目安量】
 バナナ 1本
 りんご 1/3個
 みかん 1個

※食べ過ぎはエネルギーや糖質の摂り過ぎになるので糖尿病や中性脂肪の値が高い場合は注意が必要です。

具たくさんにすると汁が少なくなり、摂る塩分も少なくなります…なるほどと納得。



健康教育

五目野菜汁(4人分)

<材料>

うす揚げ	1枚(20g)
大根	80g
かぼちゃ	160g
しめじ	20g
ねぎ	40g
だし汁	600cc
みそ	大さじ1・1/2(24g)

<作り方>

- ①うす揚げは熱湯をかけて油抜きし1cm幅に切る。
- ②大根は5mm厚さのちょう切りにする。
- ③かぼちゃは1cmの角切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋にだし汁、②を入れてやわらかくになったら①、③を加えてさらに煮る。
- ⑥⑤にみそを入れて味を調べ、④を加えて火を止める。

エネルギー64kcal たんぱく質3.4g 脂質2.1g 炭水化物10.5g 食塩相当量0.9g
 カルシウム44mg 鉄0.6g

ジャスミンゼリーフルーツ添え(4人分)

<材料>

粉寒天	1/2袋(2g)
水	300cc
砂糖	大さじ3(27g)
ジャスミン茶(ティーバッグ)	1袋(5g)
レモン汁	小さじ1(5g)
はちみつ	大さじ1(21g)
季節の果物(オレンジ)	1個(240g)
プリンカップ	4個

<作り方>

- ①鍋にCを入れて火にかけ、1~2分沸騰させ、煮溶かす。
- ②①に砂糖を加え、煮溶かし火からおろす。
- ③②にティーバッグを入れ、蓋をして3分程度おき、ティーバッグを取り出したらレモン汁を加えて混ぜる。
- ④③の粗熱を取り、カップに入れて冷やし固める。
- ⑤オレンジは、4等分に切る。
- ⑥④にはちみつをかけ、⑤を添える。

エネルギー61kcal たんぱく質0.4g 脂質0g 炭水化物15.0g 食塩相当量0g
 カルシウム9mg 鉄0.2g

エネルギー680kcal たんぱく質24.5g 脂質16.3g 炭水化物129.4g
 食塩相当量2.7g カルシウム149mg 鉄2.6g