

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第 48 号) 2020. 8. 26 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。
お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いいたします。

*****本号の内容*****

- 1 8月31日は野菜の日です
- 2 9月3日は睡眠の日です
- 3 栄養成分表示を使って適正体重を維持しましょう
- 4 みんなで「フレイル予防」に取り組もう！

★★★健康クイズ★★★

Q. フレイル予防には3つのポイントがあります。1つ目は栄養。しっかり食べて、栄養を摂るためには、口の健康状態を良くしておくことが大切。2つ目は運動。身体をしっかりと動かしましょう。

さて、もうひとつは何でしょうか。

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください (^_^)

1 8月31日は野菜の日です

全国青果物商業協同組合連合会などの団体が「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから8月31日を野菜の日と制定しました。

野菜は食べることで生活習慣病の予防につながるほか、旬や食感、香りが多様なことから、食事を豊かにしてくれます。

生野菜で考えるとボリュームが多く感じられますが、加熱調理したのも取り入れることで、野菜のカサが減り、食べやすくなります。

健康長寿とちぎWEBでは、野菜が1食で180g以上とれる野菜たっぷりメニューを提供する「とちぎのヘルシーグルメ推進店」や、誰でもおいしく簡単に野菜を楽しめる「食べて

健康」レシピを紹介しています。

ぜひ参考にしてください！

●食べて健康！プロジェクト

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●「食べて健康」レシピ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=101>

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

2 9月3日は睡眠の日です

9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせから「秋の睡眠の日」とされています。健やかな睡眠があつてこそ、私たちは十分な休養をとることができます。

日本人は4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人も含めると、更に多くの人が睡眠に関わる健康に問題があるといわれています。

睡眠不足や質の低い睡眠は、こころの健康だけでなく生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

質のいい睡眠を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

3 栄養成分表示を使って適正体重を維持しましょう

外食や中食（お弁当や惣菜）などの栄養成分表示を活用して、食べている食品のエネルギー値をチェック！

エネルギーのとり過ぎは、肥満につながり、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の原因になります。

一方、エネルギーの摂取不足は、やせにつながります。特に高齢期のやせや低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格（BMI）でチェックしてみましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

4 みんなで「フレイル予防」に取り組もう！

・8月から新たに「人生100年フレイル予防プロジェクト」の参加団体を募集し、県民会議の会員様にも御参加いただいているところです。

・コロナ禍の外出控えの影響で、高齢者のフレイル(心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態)の進行が心配されていますので、フレイル予防を一緒に広めていきませんか？

●プロジェクトの参加方法や周知用リーフレットはこちら（健康長寿とちぎWEB）

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 社会参加。

フレイル予防には社会とのつながりがとても重要です。家族で食事する機会を週に1回もうけるなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。

SNSを通してコミュニケーションをとるなども効果的です。

=====
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

（栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班）

〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====