

※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70号) 2021. 7. 28 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・貴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 ドレッシング等があたる!「とちぎ健康サラダキャンペーン」を実施します(8/1~8/31)
- 2 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ2.5「厳重警戒」延長
- 3 夏の脱水は、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう
- 4 8月4日は「栄養の日」、8月1日~7日は「栄養週間」です
- 5 「健康長寿とちぎ」のTwitterアカウントを開設しました

★★★健康クイズ★★★

Q. 厚生労働省の「健康日本21(第2次)」では、野菜の摂取目標量を1日350gと定めていますが、そのうち、何gを「緑黄色野菜」で摂取することを推奨しているでしょうか。

- ①80g
- ②100g
- ③120g

→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 ドレッシング等があたる!「とちぎ健康サラダキャンペーン」を実施します(8/1~8/31)

栄養の日(8/4)や野菜の日(8/31)にあわせて、8月に県民の野菜摂取量の増加などを目的とした「とちぎ健康サラダキャンペーン」を実施します。

キャンペーン企画として、たべたサラダの写真を『#とちぎ健康サラダ』をつけてツイッターに投稿すると、抽選でドレッシング等があたります。また、「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」や「キューピー(株)」とのコラボレシピ(サラダ)の発信、「とちぎのヘルシーグルメ推進店」のPRを健康長寿とちぎWEBやSNS(フェイスブック、ツイッター)

一) で行います。

この機会に、『おうち』や『おみせ』でサラダを楽しんでみませんか？

●健康長寿とちぎ WEB

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=588>

2 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ 2.5「厳重警戒」延長

本県は、新規感染者数や全療養者数が直近では増加が続き、病床使用率はステージ 3 の状態が継続し、感染経路不明割合も 50% を超える状態が常態化していること、感染力が強いと言われるデルタ株への置き換わりが進みつつあることなどから警戒度レベルを引き続きステージ 2.5「厳重警戒」とします。

期間は 7 月 22 日から 8 月 22 日までの約 1 ヶ月間とし、要請内容はこれまでと同様となりますが、県民の皆様に対し、夏休みやお盆の時期を迎えるにあたり 3 つのお願いがあります。

1. 帰省や旅行など県外・県内の移動は、ご家族やご友人とも相談の上、慎重に判断してください。
2. 特に、緊急事態措置区域又はまん延防止等重点措置区域との間の不要不急の移動は、原則中止又は延期をお願いします。
3. 夏休みやお盆などで、人に会う機会が多くなると思いますが、5 人以上はもちろんのこと、4 人以下であっても、普段会わない人との長時間又は酒類を伴う飲食は慎重に判断するようお願いします。

感染を抑えるためのご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

●詳しくはこちら

→ <https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/natsuyasumitounoonegai.html>

3 夏の脱水は、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう

夏は脱水になりやすく、脱水になると血液がドロドロになり血栓（血の塊）が出来やすくなります。血栓が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞になります。

人は1日に2.5Lの水分が体の外に出て行きます。そのうち1Lは食事で補填され、0.3Lは体内で水分が生成されます。そうすると、1.2Lもの水分を経口で摂取しなければなりません。

高齢者は若い世代よりも喉の渇きを感じにくくなります。また、トイレが近くなるからという理由で水分摂取を控えたりすると、血液がドロドロになってしまいます。「水が欲しい、欲しくない」に関わらず、小まめに水分補給をすることが、血液サラサラへの第1歩です。

健康のために小まめに水分を摂取しましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

4 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

長引くコロナ禍で、生活リズムが乱れがちな今だからこそ、バランスの良い食生活を心がけコロナに負けない身体づくりを行いましょう！

●栄養・食生活→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

5 「健康長寿とちぎ」のTwitterアカウントを開設しました

「健康長寿とちぎ」のTwitterアカウントを開設しました!健康づくりに役立つ情報などを発信しますので、ぜひフォローをお願いします。栃木県の健康づくりに関するホームページ「健康長寿とちぎWEB」もあわせてご覧ください。

●「健康長寿とちぎ」Twitterアカウント→https://twitter.com/tochigi_kenko

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③120 g

野菜摂取目標量 1日 350g のうち、120g を「緑黄色野菜」が占めている食生活が理想とされています。「緑黄色野菜」とは、原則として可食部 100g 中に 600 μ g 以上の β -カロテンが含まれている野菜のことでピーマン、にんじんなどの色の濃い野菜を指します。

野菜は「かさ」が多いことから、食べにくいということがあるかもしれません。例えばキャベツなど葉物を食べる時は、熱を加える（例えば電子レンジにかける、ゆでるなど）と、かさは小さくなって食べやすくなります。調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れてみたりしましょう。またその際には主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょう。

=====

◎「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 栃木県宇都宮市塙田 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/>

=====