

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 92 号) 2022. 6. 22 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 「暑熱順化」で夏の暑さに負けない体に！
- 2 みんなで取り組んでみませんか？「食べて健康！プロジェクト」
- 3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【カフェ三四八】
- 4 歯科健診を受けましょう
- 5 「とちぎ健康づくりロード」6月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 食事をする際、食品の摂取順序により急激な血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の予防・改善が期待できます。その方法を何と呼ぶでしょうか。

- ①コメファースト
- ②ベジファースト
- ③スープファースト

→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 「暑熱順化」で夏の暑さに負けない体に！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、本格的に暑くなる前のこの時期から日常生活の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には、個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。

◆日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活◆

【ウォーキング・ジョギング】

ウォーキング：運動目安 30 分/ジョギング：運動目安 15 分

◇頻度目安：週 5 日程度

【サイクリング】運動目安 30 分

◇頻度目安：週 3 回程度

【適度な運動】（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）運動目安 30 分

◇頻度目安：週 5 回～毎日程度

【入浴】（シャワーのみで済ませず、湯船に入るもの）

◇頻度目安：2 日に 1 回程度

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分やミネラルを適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

●「暑熱順化」について詳しくはこちら

→<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

●「熱中症」について詳しくはこちら【健康長寿とちぎ WEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

2 みんなで取り組んでみませんか？「食べて健康！プロジェクト」

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、「だれでもおいしく、かんたんに！」をキーワードに、県民の皆様の食生活の改善を目指す「食べて健康！プロジェクト」を平成 30 年度から実施しています。

取組のコンセプトは、

- ①野菜摂取量の増加（野菜を、1 皿多く食べよう）
- ②食塩摂取量の減少（塩辛いものを、控えめにしよう）
- ③朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）

みなさんも、普段の食事から見直してみませんか？

プロジェクト参加団体は随時募集中です！

●詳しくはこちら

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

3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【カフェ三四八】

「とちぎのヘルシーグルメ推進店」とは、料理の栄養成分表示や野菜たっぷりメニューなどの健康に配慮したメニューを提供し、県民の健康づくりを『食環境』から応援するお店です。今回は「とちぎのヘルシーグルメ推進店」に登録しているお店のひとつを紹介します！

【カフェ三四八】

自家製ジャムを使った時間限定モーニングセットや6種類の豆をブレンドしたオリジナルのサシバブレンドコーヒーが人気です。地元産素材を使ったメニュー作り、地域情報発信、サシバ、猛禽類の保全応援にも積極的に力を入れています。

●詳しくはこちら

→[http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/index.php?class_type\[\]=gourmet_enable&gourmet_class=&nosmoking_class=#icon-caption](http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/index.php?class_type[]=gourmet_enable&gourmet_class=&nosmoking_class=#icon-caption)

4 歯科健診を受けましょう

定期的に歯科健診を受けていますか？内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯と口も定期的な健康診断が必要です。

歯科健診では、自分では見えない、気が付かないお口の中の小さな変化や病気もプロの目で診断してもらえます。歯が痛くなってから歯医者に行くのではなく、歯が悪くなる前に定期的に歯科健診を受けることがとても重要です。

歯科健診は、最寄の歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施しています。詳細については、最寄りの歯科医院または、お住まいの市町にお問合せください。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>

5 「とちぎ健康づくりロード」 6月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、栃木市の「あじさい坂と太平山神社を歩くコース」をご紹介します。

このコースは太平山の麓の市営駐車場をスタートし、あじさい坂の階段を上り、山頂の太平山神社を経由してまた麓の市営駐車場に戻ってくるコースです。あじさい坂の約1,000段ある階段を登り切るのは大変ですが、両脇に咲くアジサイの花や、山頂の大平山神社から見える景色が気分を上げる一因になるでしょう！

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00003/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②ベジファースト

「ベジファースト」とは、食事の最初に野菜や豆類を食べることを言います。

かみごたえのある低エネルギーの野菜を先に食べるにより、満腹感を得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

まず、野菜からよくかんで食べましょう。

※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。

※ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。

=====

◎「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/>

=====