

※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11号) 2019. 2. 13 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 風邪、インフルエンザ予防にいちごを食べましょう！
- 2 2/15 は国際小児がんデーです
- 3 がんにかかる人ってこんなに多いの？
- 4 ラジオ体操キャラバン
- 5 栃木県民は食塩摂取量が多い？～平成28(2016)年県民健康・栄養調査より～
- 6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#7 (みっちゃんそば)
- 7 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. インフルエンザが流行しています！インフルエンザはインフルエンザウイルスによって感染しますが、ウイルスは身体のどこから侵入するのでしょうか？

→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 風邪、インフルエンザ予防にいちごを食べましょう！

今年はインフルエンザが大流行で、栃木県でも警報が発令されてしまいました。また、乾燥が続く風邪をひいたり、体調を崩している方も多いようです。

食べて健康！プロジェクトでは食べることによって健康づくりをすすめています。今回は現在「いちご王国・とちぎ」キャンペーン中のいちごについてお話しします。

いちごは果物と思われませんが、実は農林水産統計上は果実的野菜に分類され、メロンやすいかと同様「やさい」として扱われています。(海外ではベリー類で果物です)

いちごの栄養学的な特徴は、他の果物に比べビタミンC、葉酸が多めなことです。

ビタミンCはウイルスへの抵抗力や免疫力を高め、風邪の予防に効果があると言われて  
います。(100g中68mg ex みかん35mg、りんご6mg)

ただ、ストレスや紫外線、喫煙で失われる栄養素で、摂取しても数時間程度で外に排出  
されてしまうので、毎食野菜や果物を摂取することが大切です。

いちごにはクエン酸やリンゴ酸、アントシアニンも含まれますので、疲労回復にも繋が  
りますし、もちろん水分補給にも(100g中90g)・・・最近のマラソン大会では、途中の  
給水所にも置かれたりしています。

葉酸は、普通の食事をとっていれば不足する栄養素ではありませんが、いちごには100  
gで1日の摂取推奨量の36%がとれる量が90mg含まれています。

葉酸は、血球や細胞の新生に必須です。貧血の方や妊娠を希望する方に必要な栄養素で  
すので、特に女性には「いちご」をおすすめします。

生産量日本一を50年も続けている栃木県ですが、消費量は1位ではないようですから  
(4位)、この冬はいちごで健康づくりに取り組んでみませんか？

---

## 2 2/15は国際小児がんデーです

日本では、年間2,000人のお子さんが新たに小児がんと診断されています。

小児がんは、小児のかかる様々ながんの総称で、白血病や脳腫瘍、神経芽腫、悪性リンパ  
腫など、希少で様々ながん種があります。

医療の進歩により、現在では70~80%の方が治療を終えられるようになってきていま  
すが、年間約500人の尊い命が失われています。

県庁15階展望ロビーでは、2月8日(金)~3月1日(金)まで、小児がんのお子さん  
が描いた絵画や啓発ポスター等を展示しています。お越しの際はぜひお立ち寄りください。

---

## 3 がんにかかる人ってこんなに多いの？

■2016(平成28)年にがんと診断された栃木県民は14,209人(全国では995,132人)

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/gantourokusokuhou2016.html>

現在、日本では2人に1人ががんにかかるといわれています。

がんは生活習慣に起因する部分が多い病気ですが、栃木県民は運動量が少ない、野菜摂取  
量が少ない、喫煙率が高いといった調査結果が出ています。日頃から体を動かし、野菜を多  
く食べることを心がけ、たばこを吸う方は禁煙に努め、がんなどの生活習慣病を予防しまし

よう。

ただし、望ましい生活習慣をしていてもがんを完全に防ぐことはできません。がんを早期に発見するために定期的ながん検診を受けましょう。

---

#### 4 ラジオ体操キャラバン

栃木県では、健康長寿とちぎづくり県民運動の重点プロジェクトとして「身体を動かそうプロジェクト」を行っています。

直近の調査では、県の運動習慣者の割合は全国よりも低く、運動習慣者が少ない状況です。

そのため、今年度から県民の皆様運動を始めていただくきっかけづくりや運動の習慣化を目的に、ラジオ体操キャラバンを新たな取り組みとして実施しました。

12 の市町及び企業等から希望があり、県内各地で身体を動かして健康づくりに取り組みました。

●ラジオ体操キャラバンについて詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=98>

---

#### 5 栃木県民は食塩摂取量が多い？～平成 28(2016)年度県民健康・栄養調査より～

■栃木県民の食塩摂取量は減少傾向にあるが、依然として高い水準

■年齢階級による食塩摂取量の違いは小さくなった

栃木県民の1日当たり食塩摂取量は、平成 15(2003)年度調査までは 12～13g 程度を推移していましたが、平成 28(2016)年度調査では、20 歳以上の男性で 10.7g、女性で 9.1g と、近年減少傾向にあります。

しかしながら、男女とも7割以上の方が「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の目標量である男性 8g、女性 7g を超えていました。

なお、前回調査まで認められていた、年齢階級が上がるにつれて食塩の摂取量が増える傾向は弱くなっており、女性では若干残っているものの、男性ではほぼ認められなくなっています。

塩分を摂り過ぎると、血圧が上がって脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

こうしたことから、減塩の取組について、県民全体を対象に引き続き行っていく必要があります。

皆さんも、食塩摂取量の減少などに取り組む「食べて健康！プロジェクト～だれでもおいしく、かんたんに～」に参加して、食塩摂取量の減少などを県民に呼びかけましょう！

●平成 28(2016)年度県民健康・栄養調査

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=86&preview=on>

●食べて健康！プロジェクト

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

---

## 6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#7

こんにちは！ヘルシーグルメレポーターろこもです。  
最近話題の「鹿沼サラダそば」を食べに、新鹿沼駅前にある「みっちゃん蕎麦」さんへ行ってきました。

早速、鬼おろし（粗くおろした大根おろし）がたっぷり添えられた「鬼おろしサラダそば」を注文。この時期は普通のおそばと新そば、どちらかを選べるそうです。せっかくなので、新そばをオーダー。

隣に座ったお客さんも同じ注文。鹿沼ケーブルテレビで知ったそうです。  
「楽しみです～」なんてのんきに会話しているうちに、サラダそば、あっという間にやってきました。

そばの上に乗っているのは、梅ドレッシングのかかった鬼おろしと梅干し、とり天やサニーレタス、素揚げなす。彩りがとてもキレイです。

では、お作法にのっとり、ズゾゾゾ～と実食。

う、うまい！めんつゆのかつおの薫りと、梅は相性ばっちり。食感も鬼おろしのコリコリと、とり天のサクサクに新そばののどごしが加わり、さわやかな一品です。野菜が色々入っているので、胃に重くないのに、普通のおそばより食べ応えがあります。

ふ～、大満足。

帰りは笑顔のすてきな「みっちゃん」に見送られ、来週も仕事がんばろう、と思っただけでした。

お店のお食事の写真是、facebook「健康長寿とちぎ」でご覧いただけます。

これを機に、facebook へのいいね！もお願いいたします。

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/posts/2423405094344882>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

---

7 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから  
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから  
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

---

### ★★★健康クイズ答え★★★

A. インフルエンザの最大の進入経路は「のど・鼻」です。加湿器などでのどの乾燥を防いだり、マスクでウイルスをシャットダウンしましょう。

=====  
◎「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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

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

=====