

食育・健康ワンポイント アドバイス

ちょうしょく た しゅうかん ひと ちょう
朝食を食べる習慣がない人が、朝
しょく た せい かつ はじ
食を食べる生活を始めるためには、
た じゅんび
すぐに食べられるものを準備する
のがおすすめです。

ゆうしょく ちょうしょく ぶん おお つく
◇夕食を朝食の分も多めに作って
おくとよいでしょう。一食分ず
れい とう べん り
つ冷凍しておくと便利です。

ぎゅうにゅう
◇パンや牛乳、ヨーグルトやバナ
ナなど、すぐに食べられるもの
か お
を買い置きしておきましょう。

ちょうしょく た しゅうかん ひと
朝食を食べる習慣のない人もまず
くち はじ
は一口から始めてみましょう！



食育・健康ワンポイント

アドバイス

「いただきます」は意味は
2つあります。

1つは食べ物^{た もの}を食べれるよ
う^{ひと}にしてくれた人への感謝^{かん しゃ}。

もう1つは命^{いのち}あるものへの
感謝^{かん しゃ}です。「御馳走様^{ご ち そう さま}」の

漢字^{かん じ}1つでも「御^ご」は丁寧^{てい ねい}

語^ご、「馳走^{ち そう}」は食材^{しょく ざい}を集め^{あつ}

走りまわる^{はし}、「様^{さま}」は感謝^{かん しゃ}

するの意味^{い み}があります。

う



食育・健康ワンポイント

アドバイス

『こうやさん』で美味しく減塩

こ こう しん りょう
香辛料

こしょう・唐辛子・スパイス
を効^きかせる

う うま
旨み

鰹節・昆布など天然のだしで
うまみを増^ふやす

や やく み
薬味

しょうが・ねぎ・にんにくなど
を利用して風味豊かに

さん さん み 酸味 す 酢・レモンなど さん み 酸味で そ ざい 素材の
味^{あじ}を引き立て^{ひ た}る

まずは1日1gの減塩を心がけましょう。

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未^{にち}満^{しょくえん}

女性6.5g未^{じょ せい}満^{み まん}となっています。(2020食^{しょくじ}事^じ
摂取^{せつ しゅ}基準^{きじゆん})



食育・健康ワンポイント

アドバイス

精神面の健康を目指すメンタルヘルスは、医学的には「心の病気」とも言われています。

○不眠

○食欲がわからない

○意欲がわからない

○疲れがとれない

など、これらの他に不眠や疲労からくる頭痛・胃痛・肩こりなどの症状に悩まされる人も多くいます。穴栗市では、不安や悩みなどを相談できる窓口の紹介や自分にあったストレスの解消方法について周知しています。

お



食育・健康ワンポイント

アドバイス

きょうしょく しょく じ づく しょく じ
供食とは、食事作りや食事
をとることを1人きりで行
うのではなく、家族や仲間
など いっ しょ しょく たく か こ き かい
等と一緒に食卓を囲む機会
を持つことです。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

うがい^て手^{あら}洗いはウイルスや細菌^{さい きん}から^{じ ぶん}自分の^{からだ}体を守^{まも}ってくれます。くしゃみや咳^{せき}などで飛^とび散^ちった病原^{びょう げん}体が口^{たい}や鼻^{くち}などの粘^{はな}膜^{ねん まく}に触^ふれて感^{かん}染^{せん}するのが飛沫^{ひ まつ}感^{かん}染^{せん}です。しかし、病原^{びょう げん}体を吸^{たい}い込^すんですぐ^こに症^{しょう}状^{じょう}がで^で出る^{びょう げん}わけではな^{たい}いので、病原^{びょう げん}体が細胞^{さい ぼう}内^{ない}に入^{はい}り込^こむ前^{まえ}にうがい^てや手洗^てい^{あら}を^{なが}して流^たす^いこ^{せつ}が大切^{たい せつ}です。外出^{がい しゅつ}先^{さき}から帰^{かえ}ったらまずうがい^て手洗^てい^{あら}を^{なが}しまし^{せう}ょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

タバコの煙^{けむり}には、本人^{ほん じん}が吸^すう
「主流煙^{しゅ りゅう えん}」と、タバコ^{さき}の先か
ら立ちのぼる「副流煙^{ふく りゅう えん}」があ
ります。煙^{けむり}には多^{おほ}くの有害物^{ゆう がい ぶつ}質^{しつ}が含^{ふく}まれています。その
量^{りょう}は主^{しゅ}流煙^{りゅう えん}より副^{ふく}流煙^{りゅう えん}の方^{ほう}
に、数^{すう}倍^{ばい}から数^{すう}十^{じゅう}倍^{ばい}も多^{おほ}いこ
とが分^わかっています。この副^{ふく}
流煙^{りゅう えん}を自^じ分^{ぶん}の意^い志^しと無^む関^{かん}係^{けい}
に吸^すい込^こんでしま^いうこと^をを
「受^{じゅ}動^{どう}喫^{きつ}煙^{えん}」とい^いいます。



食育・健康ワンポイント アドバイス

はら はち ぶん め けん こう じゅ みょう の
腹八分目は、健康寿命を延
ばし、生活習慣病の予防に
つながります。

まん ぶく のう はん のう
満腹だと脳が反応するのは、
しょく じ はじ やく ぶん ご
食事を始めてから約20分後。

だい じ そ しゃく か
大事なのは、咀嚼（噛む）
かい すう ばい じ
回数を増やし、ゆっくり時
かん しょく じ
間をかけて食事をしましよ
う。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

早期には自覚症状がなく、症状
が現れた時にはすでに病状が進行
している、という病気は少なく
ありません。自らの健康を守る
ためにも、自分自身のからだ
に向き合うことが早期予防の第
一步です。このような症状の無
い病気を早期に発見するため
にも、無症状のうちから1年に1回、
定期的に健康診断を受けましょ
う！



食育・健康ワンポイント アドバイス

こ そだ ふ あん なや
子育てに不安や悩みはつきも
ち いき かた こま とき
のです。地域の方と困った時
たす
には、いつでも助けあうよう
かん けい きず ひと
な関係を築き、その人たちの
こと ば みみ かたむ たい せつ
言葉に耳を傾けることが大切
です。

ひと り むずか ひと り
一人では難しいことも一人で
がん ば
頑張りすぎずに、しそうのみ
いっ しょ そだ
んなと一緒に育てましょう。



食育・健康ワンポイント アドバイス

かい みん え もっと じゅう よう ふ
快眠を得るため最も重要なのは布
とん はい じ こく お じ こく いっ てい
団に入る時刻、起きる時刻を一定
にすることです。すい みん たい せつ せい
睡眠も大切な生
かつ しゅう かん からだ なか たい ない ど けい
活習慣であり体の中の体内時計が
すい みん ぶん
睡眠のタイミング、ホルモンの分
びつ せい り てき かつ どう ちょう せい
泌、生理的な活動を調整します。
ちょう せい じ ぶん い し
これらの調整は自分の意志ではコ
で き にん げん い
ントロール出来ず、人間が生きる
うえ じ どう か しゅう
上で自動化されたプログラム（習
かん ひと
慣）の一つです。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

COPDとは『慢性閉塞性肺疾患』の
ことをいいます。主な原因はたば
この煙(喫煙及び受動喫煙)です。
慢性の咳、たん、息切れが代表的
な症状であり、特に息が吐きだし
にくくなります。COPDは完治しま
せんが治療で疾患の進展を遅らせ
ることができます。

加齢現象と以为っていても実はCOPD
であるかもしれません。一度医療
機関を受診してみませんか？



食育・健康ワンポイント

アドバイス

○疲労回復効果

筋肉が硬いと血やリンパの流れが悪くなり、疲労物質がとどまります。ストレッチは筋肉を柔らかくして疲労物質を押し流す効果があります。

○動かせるからだ

筋肉が硬い状態が続くと、体を動かすにくくなり消費エネルギー量が減り太りやすくなります。筋肉が柔らかくなると、関節可動域が広がり転びにくくなり怪我をしにくくなります。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

あ ゆ と も づ は っ し ょ う ち い
鮎の友釣り発祥の地と言わ
れ る い ぼ が わ せ い り ゅ う ち ぐ さ
川は古くから鮎漁で有名で
す。 し そ う ゆ た す い り ゅ う き ゅ う
流で育つ鮎は身が引き締
まっています。
し お や だ あ ゆ り ゅ う
塩焼きやあめ炊きなど鮎料
り し ょ か だ い ひ ょ う み か く
理は初夏を代表する味覚で
す。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

食品は役割で赤・黄・緑に分けることができます。

◇「赤」は主に、肉、魚、大豆・大豆製品で、体を作る役割

◇「黄」は主に、穀類、イモ類、油脂類、砂糖で、体温や活動のエネルギー源の役割

◇「緑」は主に、野菜類、キノコ類、果物で、からだの調子をよくする役割

どれも体にとって必要不可欠な存在です。赤・黄・緑をバランスよく食べましょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

穴^し栗^{そう}市^しでは各^{かく}地^ち域^{いき}で「いき
いき^{ひゃく}百^{さい}歳^{たい}体^{そう}操^{そう}」が活^{かつ}発^{ぱつ}に実^{じっ}
施^しされています。参^{さん}加^か者^{しゃ}は
体^{たい}操^{そう}を継^{けい}続^{そく}して健^{けん}康^{こう}度^どアッ
プはもちろ^{さん}ん、参^{さん}加^か者^{しゃ}同^{どう}士^し
の交^{こう}流^{りゅう}も楽^{たの}しまれています。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ち　さん　ち　しょう　ち　いき　ない　せい　さん
 地産地消は「地域内生産・
 ち　いき　ない　しょう　ひ　りやく　こと　ば
 地域内消費」を略した言葉
 み　ぢか　せい　さん
 で身近なところで生産され
 しょう　もつ　た　しょう　ひ　と
 た食物を食べて消費する取
 り組みです。

ち　いき　しょうざい　かつ　よう　ち　いき
 地域の食材を活用して地域
 でん　とう　てき　しょう　ぶん　か　けい　しょう
 の伝統的な食文化の継承に
 もつながります。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

おや こ あい じょう ひょうげん こと ば
親子の愛情表現は、言葉
だけではなく、態度でも示し
てあげてください。

だ
抱きしめてあげることで、
こと ば つた
言葉では伝わらないぬくも
りやあん しん かん こ つた
りや安心感がお子さんに伝
わるはずです。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

過度な飲酒は、がんや高血圧、
脳出血、脂質異常症等の病気に
関連することが明らかになって
います。「健康日本21」におい
て、「節度ある適度な飲酒」は1
日平均純アルコールで20g程度と
されています。週に2回は休肝日
を設け、過度な飲酒は控えま
しょう。

<純アルコール20gの目安>

ビール	清酒	ウイスキー・ ブランデー
中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル (60ml)



食育・健康ワンポイント

アドバイス

日本人の一日の食塩摂取量
の目標量は成人男性7.5g
女性6.5g未満です。

しかし、実際の食塩摂取量
の平均値は10.1gです。

塩分の摂りすぎは高血圧。

糖質の摂り過ぎは肥満や糖

尿病の原因です。健康な生

活を送るため食塩や糖質の

摂りすぎに、注意しましよ

う。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

健康づくり（健康行動）はとにかく始めることが大切です。

「健康行動」を「いつ」「どこで」「どのくらい」するかを決めましょう。

例えば「テレビを見ながらストレッチをする」健康行動ならば「いつ：平日の夕食後」

「どこで：自宅で」「どのくらい：1回5分」といった、自分がやりやすいことから始めて習慣づけましょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

わたし
私たちのおよそ2人に1人が、
がんになり、3人に1人が、が
んで命を落としています。乳
がんは不治の病ではありません
ん。早期に発見すれば完治の
可能性がグッと高くなります。
穴栗市では乳がん検診を行っ
ており、2年に1度受診できま
す。早期に発見するためにも
検診を受診しましょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

あ さ は ん た さ ま ざ ま
朝ご飯を食べると様々なメリットがあります。

◇からだのリズムを^{ととの}整える

◇^{の う}脳にエネルギーを^{ほ き ゅ う}補給する

◇^{たい おん}体温を上げ、^あ基礎代謝^{き そ たい しゃ}を向^{こう}
^{じょう}上させる

◇^{せい かつ しゅう かん びょう}生活習慣病を^{よ ぼう}予防する

◇^{ちょう し げき}腸を刺激し、^{はい べん うなが}排便を促す

◇^{じ りつ しん けい}自律神経やホルモンの働き^{はたら}
^{ととの}を整える



食育・健康ワンポイント

アドバイス

気温^{き おん}の^{たか}高い^{かん きょう}環境^{たい おん}に^{き のう}いる^{はたら}ことで^{き のう}体温^{はたら}調節^{き のう}する^{き のう}機能^{はたら}が^{はたら}うまく^{はたら}働^{はたら}か^{はたら}なく^{はたら}な^{はたら}ったり、^{たい ない}体内^{すい ぶん}の^{えん ぶん}水分^{えん ぶん}や^{えん ぶん}塩分^{えん ぶん}の^{えん ぶん}バ^{えん ぶん}ランス^{えん ぶん}が^{くす}崩^{くす}れたり^{くす}する^{くす}ことで^お起^おこ^おる、^{め まい}めまい^{ず つう}・頭痛^{ず つう}・^{け い れ ん}けいれん^い・意^い識^い障^い害^いな^いどの^い症^い状^いを^いま^いと^いめ^いて『^{ねつ}熱^{ねつ}中^{ねつ}症^{ねつ}』^{ちゅうしょう}と^{ちゅうしょう}い^{ちゅうしょう}い^{ちゅうしょう}ま^{ちゅうしょう}す。^{とく}特^{とく}に^{とく}高^{こう}齢^{れい}者^{しゃ}や^{にゅう よう じ}乳^{にゅう}幼^{よう}児^じは、^{たい おん ちゅう せつ}体^き温^{のう}調^{おとろ}節^{おとろ}機^{おとろ}能^{おとろ}の^{おとろ}衰^{おとろ}え^{おとろ}や^{おとろ}未^み熟^{じゅく}さ^みか^みら^み体^み内^{じゅく}に^み熱^{たい ない}が^{ねつ}こ^{ねつ}も^{ねつ}り^{ねつ}や^{ねつ}す^{ねつ}く、^{あつ}暑^{あつ}さ^{あつ}を^{あつ}自^じ覚^{かく}し^じに^{かく}く^{かく}い^{かく}こ^{かく}と^{かく}も^{かく}あ^{かく}る^{かく}た^{かく}め、^{すい ぶん ほ きゅう}こ^{すい}ま^{ぶん}め^ほな^{きゅう}水^{きゅう}分^{きゅう}補^{きゅう}給^{きゅう}を^{きゅう}心^{きゅう}が^{きゅう}け^{きゅう}ま^{きゅう}し^{きゅう}ょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

健康寿命とは、「健康上の
問題で日常生活が制限され
ることなく生活できる期
間」のことをいいます。健
康寿命と平均寿命の差は、
日常生活に制限のある「健
康でない期間」を意味しま
す。穴栗市の健康寿命は、
男女ともに国・県よりも低
く、健康でない期間は長
なっています。

は



食育・健康ワンポイント

アドバイス

おへその^{たか}高さの^{ふく い}腹囲が^{だん せい}男性85cm、
^{じょ せい}女性^{い じょう}90cm以上で、^{けつ あつ けつ}かつ^{い じょう}血圧・^{き じゅん ち}血
糖・^{はす}脂質のうち2つ以上が基準値
から外れると「メタボリックシ
ンドローム」と^{しん だん}診断されます。
^{ふく い おお}腹囲が大きくなってしまう^{げん いん}原因
は^{か しょく}過食と^{うん どう ぶ そく}運動不足です。^{けん しん けつ}健診結
果から^{か とく てい ほ けん し どう たい しょう}特定保健指導の対象と
なった場合は、^{ば あい}専門家から^{せん もん か}メタ
ボ^{かい しょう}解消のヒントを^{う と}受け取ってく
ださい。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

災害はいつ襲ってくるかわかり
ません。月に一度は家族そろっ
て防災会議を開きましょう。
備蓄品は最低3日～1週間程度の
食料の備蓄が必要です。

◎食料：米、乾パン、インスタ
ント食品、乳児用ミルク、お粥
など

◎飲料水：1人1日3リットル、
ペットボトルやポリタンクなど



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ビーエムアイ ひ まん ど あらわ し ひょう
BMIとは肥満度を表す指標として
こく さい てき もち たい かく し
国際的に用いられている体格指
すう たいじゅう しんちょう しんちょう
数で〔体重(kg)÷身長(m)÷身長
もと にほん ひ まん
(m)〕で求められます。日本肥満
がっ かい さだ き じゅん み
学会の定めた基準では、18.5未
まん てい たいじゅう い じょう
満が「低体重(やせ)」、18.5以上
み まん ふ つう たいじゅう い じょう
25未満が「普通体重」、25以上
ひ まん はん てい せい かつ しゅう
が「肥満」と判定され、生活習
かん びょう たか
慣病のリスクが高まります。ま
ビーエムアイ み まん たいちょう ふ りょう
たBMI18.5未満のやせも体調不良
びょう き たか
や病気のリスクが高まります。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

^し ^{そう} ^や ^{さい} ^{しょうかい}
穴粟野菜をご紹介します！

◇ ^じ ^{ねん} ^{じょ}
自然薯

^{つち} ^う ^{ほそ} ^{なが}
土に埋まった細長いイモで、アミ
^{こう} ^そ ^{ふく}
ラーゼなどの酵素がたくさん含まれ
^じ ^{よう} ^{きょうそう} ^{すぐ}
ています。滋養・強壮に優れており、
^{ねば} ^{づよ} ^{とくちょう} ^{てん} ^{いそ}
粘り強いのが特徴です。天ぷらや磯
^べ ^あ ^{おい}
部揚げにすると美味しいです。

◇ ^{さんじゃく}
しそう三尺きゅうり

^み
スーパーでよく見かけるきゅうりの
^{なんばい} ^{なが} ^{さい} ^{ちょう}
何倍も長いきゅうりで、最長で90cm
^じ ^{もと} ^{さけ} ^{かす} ^つ ^こ
ほどあります。地元の酒粕と漬け込
^は ^よ ^{さんじゃく}
んだ歯ごたえの良い『しそう三尺か
^づ
す漬け』があります。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

は 齒と 齒を 噛み あわせた 時の
しげき のう つた かんかく
刺激は脳に伝わり、感覚や
うん どう き おく し こう い よく
運動、記憶や思考、意欲を
つかさどる 部分の 活性化に
つな 繋がっています。

ぎ し い わ かん かん
義歯について違和感を感じ
ている方は、放置せずにか
かりつけの 歯科医師に必ず
そう だん
相談しましょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

改正された健康増進法が、
2020年4月1日より全面施行されました。

- ・多くの施設において屋内では原則禁煙
- ・20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止
- ・屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要
- ・喫煙室には標識掲示が義務付けになりました。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

地元の特産品を地元で消費することによって食材の輸送距離が減り、地球にもやさしく、また新鮮な食材を手に入れることができます。
穴栗市で栽培されている大豆は『さちゆたか』という品種になります。

味噌は大豆・米麴・塩だけで作ることができます。発酵のふるさと穴栗でみそを作って育てる楽しさを味わいませんか？

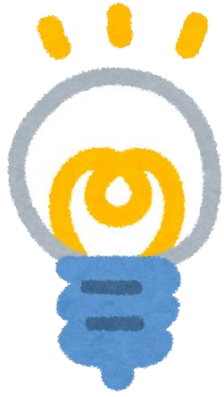


食育・健康ワンポイント

アドバイス

普段から元気に体を動かす
ことで、糖尿病や心臓病、
脳卒中、うつ、認知症等にな
るリスクを下げることで
できます。

10分のウォーキングで約
1000歩歩くことが出来ると
いわれています。毎日の運
動量に＋1000歩を目指しま
せんか？



食育・健康ワンポイント

アドバイス

えん きん たい そう もう さい たい きん きた
遠近体操は毛細体筋を鍛えるト
レーニングのうち、一番簡単で
て がる たい そう ほう とお
手軽にできる体操法です。遠く
にあるモノと近くにあるモノを
こう ご もう よう たい きん
交互にみることで、毛様体筋を
うご どう さ
動かします。この動作を 1～
ぶん つづ まい にち
3分ほど続けることを毎日やっ
てみるといいでしょう。特にス
マホなど長時間した後には視力
てい か ぼう し
低下の防止になります。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

1日に捨てられている食品
の量は600万トン以上。そ
のうち半分は家庭から出て
います。

1日に換算すると国民1人当
たり毎日ご飯茶碗1杯分の
食品を捨てていることにな
り、1年間だと1人で50kg近
い食品を捨てていることにな
ります。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

メタボを^{みみ}耳にすることが^{おお}多い
 ため「^{やせ}痩せている^よほうが良
 い」^{おも}と^{ひと}思っている^{おお}人も^{おほ}多いと
^{おも}思います。しかし、「^{たい}適切な^や
^{たい}体形^{じゅう}や^し体^じ重」を^{えい}知ら^{よう}ず、^ふ痩^{りょう}せ
 る^{せん}ために^{ざい}偏^{てき}った^{えい}食^{よう}事^ふをし^{りょう}てい
 ると^{たか}潜^{じょう}在^{たい}的^{たい}な^{しつ}栄^{きょ}養^{じゃく}不^ね良^ねの^ねリス
 クを^{せい}高^{かつ}め^{たい}ま^{しつ}す。その^{きょ}状^{じゃく}態^ねの^ねま
 まで^{せい}生^{かつ}活^{たい}し^{しつ}てい^{きょ}ると^{じゃく}体^ね質^ね虚^ね弱^ね
 （^{こっ}フレ^{せつ}イル）・^{こっ}骨^{せつ}折^{せつ}など^ねで^ね寝
 た^きき^{かん}り^なにな^なる^ななど^な健^な康^なで^なない
 期^き間^{かん}が^{なが}長^{なが}く^{なが}な^{なが}って^{なが}しま^{なが}い^{なが}ま^{なが}す。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

夕食後の間食は、摂取した
エネルギーを消費しきれず、
体重増加につながりやすく
なります。また、寝ている
間も、食べたものを消化す
るために胃腸が働き続け、
内臓への負担が大きくなり
ます。

しっかり噛んで食事をし、
腹八分目を意識するように
しましょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ハチマルニイマル

「8020」とは、「80^{さい}歳になっても自分の^{じ ぶん}歯^はを20^{ほん のこ}本残す」という歯の喪失防止^{そう しつ ぼう し}を目指した目標^{め ざ もく びょう}です。

虫歯^{むし ば}や歯周病^{し しゅう びょう}になると、糖尿病^{とう にょう びょう}、心疾患^{しん しつ かん}、動脈硬化^{どう みゃく こう か}、がん、肺炎^{はい えん}等の^{とう}病^{びょう}気^きになりやすくなります。口の清掃^{せい そう}や歯磨き^{は みが}を行うことはもちろんのこと、食べる^たときによく噛む^かことも歯^はと口腔^{こう くう}の健康^{けん こう}に繋が^{つな}ります。

生涯^{しょう がい}を通じて健康^{けん こう}な歯^はと口腔^{こう くう}を維持^いしましょう。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ラジオ体操は、人間の体を
まんべんなく動かすために
必要な運動を組み合わせ
てつくられています。習慣的
に行うことで、筋力がつ
たり、血流がよくなったり、
代謝があがったりする効果
が期待されています。1回
約3分でお手軽に行えます
ので、是非毎日の生活にと
りいれてみてください。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ストレスを感じた時は、自分に
合った解消方法を実践したり、周
囲の人や相談機関・窓口相談す
ることで、ストレスとうまく付き
合っていくことが大切です。

<こころと体のセルフケアの方法>

- ・体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聴いたり、歌を歌う
- ・失敗したら笑ってみる



食育・健康ワンポイント

アドバイス

「^に日本酒^{ほん しゅ はっ しょう}発祥^ちの地」

^し宍粟市^{そう し いちのみや ちょう}一宮町の庭田神社^{にわ た じん じゃ}の湧水^{わき みず}
が「ぬくい川^{がわ}」となり、その水^{みず}
に米^{こめ}を漬^つけていたところカビが
生^はえてお酒^{さけ}になった「庭酒^{にわ き}(にわ
き)」を神様^{かみ さま}に献上^{けん じょう}したことを意
味^みする記述^{き じゆつ}が「播磨風土記^{はり ま ふう ど き}」に
あります。

そして現在^{げん ざい}、豊かな自然^{ゆた し ぜん}や清流^{せいりゅう}
に育^{はぐく}まれ宍粟^{し そう}の日本酒文化^{にほん しゅ ぶん 文化}を発^{はっ}
展^{てん}させ続^{つづ}けています。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ウォーキングは、有酸素運動
なので、緊張した筋肉にた
まった疲労物質（乳酸）を速
やかに心臓へリターンさせま
す。激しい運動に比べて怪我
もしにくく、体力に自信のな
い方でも取組むことができる
スポーツです。自然の中を
ゆっくり、のんびり歩けば、
日々のストレスも解消され、
ウォーキング効果が現れます。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

ロコモとはロコモティブシ
ンドローム（運動器症候
群）の通称です。骨や関節、
筋肉など運動器の衰えが原
因で「立つ」「歩く」と
いった機能が低下している
状態をいいます。ロコモは
予防が大切です。毎日の運
動習慣とバランスの良い食
生活が予防の要です。



食育・健康ワンポイント

アドバイス

わら たい ない き かん のう
笑うことで体内の器官や脳、
しん けい し げき めん えき き のう
神経が刺激され、免疫機能を
かつ せい か
を活性化させるホルモンが
ぶん ぴつ めん えき りよく
分泌されて、免疫力がアッ
プすると言われてています。
うご かお きん にく のう
また、動いた顔の筋肉が脳
はたら けっ かん かく ちょう
に働きかけて、血管が拡張
し、けっ こう よ
血行も良くなります。
こう か つく わら
この効果は「作り笑い」で
ゆう こう
も有効です。



食育・健康ワンポイント アドバイス

心理学では「好奇心が強く、新しい経験に挑戦することが好き！」という心の持ち方のことを「経験への開放性」と呼んでいます。近年、この「経験の開放性」が高いことが、より良く年を重ねるための重要な秘訣であることが明らかになってきています。年齢に関係なく「好奇心旺盛」な人生にしましょう。まずは、近隣の社会参加から始めてみませんか？



食育・健康ワンポイント

アドバイス

「食事」は主食・主菜・副菜
がバランスよく整った食事を
摂ることで体に必要な栄養素
を補充します。「早寝早起
き」で「快眠」が得られれば
体内時計のリセットや自律神
経・ホルモンバランスが整い、
「快便」が得られやすくなり
ます。快便が得られると食事
が楽しくなる……という良い
サイクルを回せることが健康
の秘訣です。