



健康だより 3月

☎ 73-1333 福祉保健課

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

食生活編

☆ バナナ?もこもこ?コロコロ? ☆

あなたが、もしこう聞かれたとしたらどれだと答えますか。その質問の前に『バナナ・もこもこ・コロコロ』が何かってことですよ！

答えは『うんち』の形です。

食育の場面では、うんちは健康状態のバロメーターであり、するっとバナナみたいな形で出てくるうんちを、元気なしるし『バナナうんち』と呼んでいます。自分の健康管理には、血圧であったり、体重であったり、歩数であったり、人それぞれにあると思いますが、うんちもそのひとつ。

『うんち』と聞くと、「きたない」「くさい」「はずかしい」などのイメージがありますが、自分の食べたものが、からだの中を通して出てきたものなので、『自分のうんちはきたなくない!』はず。うんちは「食生活の乱れ・睡眠不足・運動不足・ストレス」など、自分の生活が映し出されます。昨年の4月頃から私はカレンダーに印をつけています。出ない日は「×」ですが、出た日も、「大きな」「小さな」など、自分なりにバナナなのか、もこもこなのか、コロコロなのか、わかるように。この『うんちカレンダー』は一日だけの印をみても、「ピン!」とはこないですが、1週間ごとでみていったりすると、「この時はこんな生活だったからかぁ」など、快調(快腸)な時とそうでない時の食生活はもちろん、生活リズムや運動不足などを見直すきっかけに役立ちました。

「たかがうんち。されどうんち!」自分の健康管理の意味でも、自分のうんちをしっかりと見る習慣も大切ですね。

バナナうんち

元気なしるし!!
出来れば毎日、このうんちが出るようにしたいですね。



コロコロうんち

緑の仲間の食べ物
が足りていないです。
水分不足・運動不足
も考えられますね。



もこもこうんち

緑の仲間の食べ物
がもう少し足り
りません。



びちびちうんち

体調が悪い時や
おなかをこわした
時です。
ゆっくり休みましょう。



わかめの生姜炒め ~ 海藻類も緑の仲間の食べ物です ~

(緑の仲間の食べ物は、からだの調子をととのえる働きをします)

【4人分】

乾燥カットわかめ..... 10g 水でもどす
生姜..... 20g せん切り
ごま油..... 小さじ1
だし汁(又は水)..... 適量
しょう油..... 小さじ2
みりん..... 大さじ1
ごま..... 大さじ2 煎って、すりごまにする

【作り方】

フライパンを火にかけて温め、ごま油を入れる。
【わかめ・生姜】を入れて、炒める。
全体に油がまわったら、ひたひたのだし汁を加える。
汁気が無くなるまで炒め煮にする。
盛り付けて、上からすりごまを散らす。

保健&福祉&介護行事カレンダー

介護予防教室参加者募集中!!

月	日	曜日	受付時間	行事名	対象	会場
3	1	木	午前10時~午前11時30分	脳いきいき教室(介護予防事業)	65歳以上の方ならどなたでも	たきさん温泉
	7	水	午前10時~午後1時30分	介護予防丸ごと教室(介護予防教室)	65歳以上の方ならどなたでも	岩美すこやかセンター
	8	木	午後1時15分~午後1時30分	ポリオ生ワクチン投与	平成18年3月31日~平成18年6月30日生まれ	
	12	月	午前10時~午前10時30分	離乳食講習会		
	15	木	午前9時30分~午前11時30分	定例健康相談		
			午前9時30分~午前11時30分	おたっしや相談(介護予防教室)	65歳以上の方ならどなたでも	
	16	金	午後1時15分~午後1時30分	B C G接種	平成18年10月16日~平成18年12月16日生まれ	
23	金	午後1時15分~午後1時30分	ポリオ生ワクチン投与	平成18年7月1日~平成18年9月30日生まれ		

介護予防教室.....お問い合わせ 福祉保健課 ☎73-1333