

# 実践したくなる出前講座 食生活改善指導教室

## 1 血管の中で大渋滞？ 食べ方が血液に及ぼす影響



大西管理栄養士は、特定健診でみる血液データが食べ方でどのように変化するのかを説明しました。「中性脂肪って血液中では大型バスのような存在だから、たくさん増えると血液の中で大渋滞を起こしているようなもの、血管を傷める要因。」という話から、血中の脂質が高くなる原因は、食べものからとる油脂のとり過ぎだけでなく、

糖の摂り過ぎが体の中で脂肪に変わることもあると知った参加者は「だから脂肪が貯まるのか！」と驚きの反応。

市街地域のある会場ではアルコールはメタボと関係しているのかという質問があり、アルコールと脂肪酸が中性脂肪の増加に大きく関与している仕組みを説明すると、参加後の反応として「なんだかビールや焼酎が油脂に見えてきた！」という声もありました。



お問い合わせ  
保健福祉課 保健推進係 Tel. 2・1212

「食生活改善指導教室」とは・・・  
毎年2月～3月にかけて各地区の会館に出向き、管理栄養士・保健師が食生活と健康づくりに関する情報提供を行う出前講座のことです。  
平成13年度から8年間継続している教室で、平成20年度は9地区、計131名の参加がありました。

## 2 納得！さろま地産地消 ヘルシー弁当から学ぶ食事バランス



食卓のバランスと減塩の目安を学ぶため、商工会を通じて協力をお願いした、「すみやかっぱ」、「サンショップよしの」、「ぶ～にゃ」の3店により、可能なかぎり佐呂間産や道産食材を使い、品数やバランス、減塩、量に配慮したヘルシー弁当（約600kcal）を提供してもらい試食しながら健康に配慮した食事の学習を行いました。

参加者からは「最初は薄味で物足りないと感じたけど食べ進むと気にならなくなって満足できた」、「食べる人のことを考えた心のこもったお弁当」等の声と共に、日頃の食卓に出ている食事と比較し、お弁当の中に入っているメニューを自分の食卓でも活かしたいという声も多く聞かれました。

● 今月から3回シリーズで広報裏面の「食生活改善推進委員会トゥモローライフサロマ（料理紹介）」で、ヘルシー弁当メニューから計3品をご紹介しますので、ぜひご活用ください。



## 3 知らなかった！ 特定健診のはなし（制度と 受診の仕方について説明）

「皆さんはこれから自分がどれくらい健康でいられるか予測する方法をご存知ですか？」との問いがありました。実は健診で自分の健

康寿命を予測し、対策を立てることが出来ます。まさにそここそが「特定健診」の醍醐味なのです。そんな健診の制度の話では「病院に通院してお薬をもらっている人も特定健診を受けなければいけないんだね！」、「目標受診率に到達しないと佐呂間町に対して国が



『あそびの広場』(0・1歳児クラス)  
みんな集まれ!!



『あそびの広場』(2歳児クラス)  
元気に体操!!

# あひあい通信

楽しい子育て応援します!!  
子育て支援センター『あひあい』  
Tel. 2-1255

21年度の事業が始まり、“あひあい”には子ども達の元気な声が響いています。

4月から始まった『赤ちゃん相談』や『お話 あひあい』にも、たくさん親子連れが来てくれました。

“あひあい”では、お子さんの年齢に合わせた活動を行ったり、育児に関するさまざまな情報をお伝えしています。活動日や活動内容をご確認の上お気軽にご利用ください。

らペナルティが課されるのか! えっ、もしかすると保険料に跳ね返るかもしれない!、「そりゃ大変だよ、だったら1人が3人を健診に誘えば目標の受診率に到達するんでないのかい?」、「1年に1回は必ず受けないといけないね」

など様々な声をいただきました。

## おわりに

「これからも主人と楽しく暮らせるように、日頃の食事を考え直そうかな。」「主人はお酒を控えめに、

私は甘いお菓子を控えよう。」「特定健診を必ず申し込みますね!」等の声が聞かれ、参加後の皆様の様々な思いも私たちに伝わってくる教室でした。  
食生活改善指導教室の継続の源は、いきいきと参加される方、自

分たちの未来を真剣に考えて参加される方など魅力的な町民皆様がいるからです。  
来年の同じ時期には、さらに元気を上げるための「ちよっと得する」企画を考えています。お楽しみに!  
ゆる井ぞん井田

## お知らせ

### 子育て自由相談日

今回は助産師相談日です。

産前産後の体調、乳房ケアや卒乳について等の相談が出来ます。『あそびの広場』(0・1歳児クラス)に助産師が来所しますので、お気軽にご相談ください。妊婦さんも妊娠期の悩み等の相談が出来ますのでご利用ください。

■日程

5月11日(月)

10時30分～11時30分

\*『あそびの広場』(0・1歳児クラス)は10時から行っています。

### パパママたまご教室

妊婦さんや0歳児のお父さんお母さんを対象に、子育てに関する情報をお届けします。お子さんを連れてお気軽に遊びに来てください。

対象者には案内ハガキを送付します。

■日程

5月13日(水)

10時00分～11時30分

\*参加される方は11日までに、申し込みをお願いします。

### お話 あひあい

今月の『お話 あひあい』は、2歳児クラスを対象に「歯の大切さについて」のお話です。

保健師から生活習慣との関係や虫歯予防についてのお話を聞きます。虫歯がひどくなると噛み合わせが悪くなったり、発音にも影響します。この機会に正しい虫歯予防を身に付けましょう。

対象者にはハガキを送付します。

■日程

5月27日(水)

10時30分～11時30分

\*参加される方は25日までに、申し込みをお願いします。

\*当日は10時20分までに、あひあいに来てください。

子育てに関する事業は、健康カレンダーに記載していますのでご確認ください。