

健康たかはま21



① 栄養・食生活

「栄養・食生活」は、身体を健康を保つために欠くことのできない要素であるとともに、こころの健康のためにも大切です。また生活習慣病予防として重要であり、適正な体重の維持に重点をおく必要があります。

今後の取り組みとして、市民自らが取り組むこと(自分にできること)

十分な量の野菜をとりましょう

健康を守るためには「1日350g以上の野菜(そのうちの緑黄色野菜は120g以上)」が必要といわれています。左右の手のひらを広げた時に、手のひらに乗る量がおおよそ一日に必要な野菜といわれています。みなさんこれだけの量を毎日食べていますか?

平成19年の高浜市のみなさんの緑黄色野菜の摂取は95gです。厚生労働省が示している緑黄色野菜の摂取目標は120gとなっているため、十分な量とはいえません。

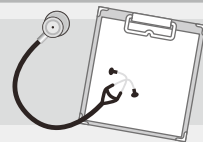
とはいえ、現代の忙しいライフスタイルの中では、毎日不足なく野菜を食べることも難しいのが現状です。最近では野菜の代わりに「野菜ジュース」を飲む方もいると思いますが、本当に野菜の代わりになるのでしょうか?

野菜ジュースの原料となる野菜の種類や栄養素は指定されていないため、メーカーや商品によって含まれる野菜や栄養素は大きく異なり、また旬の季節に収穫されたものかどうかによっても、ビタミンやミネラルの含有量は大きく左右されます。さらに「野菜ジュース」に加工すると、「しぼる」「加熱する」という工程を経るため、ビタミンCや食物繊維など、一部の栄養素は減少しています。

野菜ジュースは野菜の代わりになるとはいえず、あくまで野菜ジュースは食事で不足した分の野菜を補う補助食品としてとらえるとよいでしょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

9月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00~12:00、13:30~17:00

1日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110
8日	岩井内科クリニック	二池町	☎54-1019
15日	辻こどもクリニック	神明町	☎52-9990
16日	高浜愛レディースクリニック	湯山町	☎54-5161
22日	つばさクリニック	神明町	☎54-5283
23日	ひさだ眼科	沢渡町	☎52-8146
29日	中田内科クリニック	沢渡町	☎54-0606

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

1日	かとう歯科クリニック	屋敷町	☎54-4488
8日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
15日	鈴木歯科医院	青木町	☎53-0761
22日	杉浦歯科医院	呉竹町	☎52-5000
29日	グリーン歯科	屋敷町	☎53-1515

なお、都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)にお問い合わせください。