

栄養



1日30品目の食品を

厚生省では1日に食品30品目を取
ることを提唱しています。少量ず
つを毎日3食欠かさず取るよう心
がけましょう。

ゆっくり、よくかみ、腹八分目を

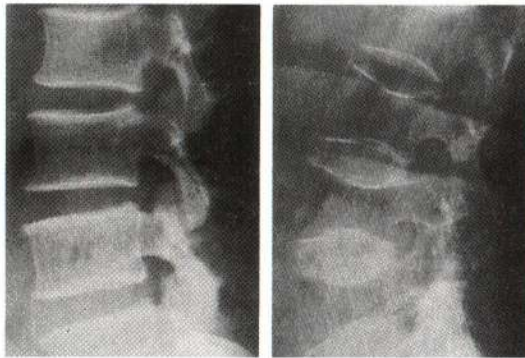
普通、食事を始めてから食欲にブレーキがかかるまで20分
~30分かかるといわれています。したがって早食いは食べ
過ぎにつながってしまいます。

塩分・脂肪を控えてカルシウムを

食塩は1日10グラムまでに。また、女性に多い骨粗しょう
症の予防のために1日600ミリグラム(牛乳瓶なら3本)
のカルシウムをとりましょう。

正常な状態の背骨

骨粗しょう症の背骨



白い部分が骨。骨粗しょう症の骨
は影が薄く変形を起こし、背骨全
体が曲がっています。

健康は栄養・運動・休養が 大事

—生活習慣を見直そう—

現代は「人生八十年時代」といわれています。この長い人生を健やかで
快適に過ごすためには日常の健康管理が最も大切なことです。でもそうは
いつてもなかなか自分のライフスタイルを見直す機会を見つけれないの
が現状のようです。しかし、そのままの生活を送っているとがん、心臓病
や脳卒中など「生活習慣病(以前は成人病とも)」の引き金にならないとも
限りません。生活習慣病に負けない丈夫な体を作るために、また強い精神
を養うために「栄養・運動・休養」三つのバランスをもう一度見直しまし
よう。

献血すると血液検査してもらえるのを

ご存じでしたか?

献血していただいても大丈夫かどうかを判定するために、献
血の前に簡単な血液検査と血圧を測定します。そして、献血後
約二週間で詳しい血液検査の成績をはがきでお知らせしていま
す。検査項目は二〇〇mg献血者は七項目、四〇〇mgと成分献血
者なども含まれ、標準値と比べることもできます。定期的に献
血すれば前回のと比較もできます。ぜひ献血に協力して、併せ
て自分の健康も管理しませんか。

10月の献血場所	
10月7日(水)	8時30分~9時30分 有浦5丁目 千秋薬品
10月10日(土)	10時~11時30分 芦田子 光智会大館園
10月13日(火)	13時~14時 清水4丁目 花輪魚市場
10月16日(金)	14時30分~15時30分 長倉 北鹿新聞社
10月17日(土)	16時~16時30分 長倉 東北電力
10月18日(日)	9時~10時 月居服装専門学校
10月21日(水)	10時30分~11時30分 餌釣 戸田鉄工
10月22日(木)	11時~12時 向町 同友
10月23日(金)	13時~15時30分 大館市役所
10月24日(土)	11時~12時 二井田 ニッショール
10月25日(日)	13時~16時30分 ジャスコ
10月28日(水)	9時~10時 花岡 同友
10月30日(金)	10時20分~11時50分 東光鉄工花岡工場
10月31日(土)	12時~13時 花岡 日本パルス
11月1日(日)	14時30分~15時30分 大館駅
11月3日(火)	8時30分~9時40分 水門前 イトウ
11月5日(木)	10時10分~11時30分 東光鉄工本宮工場
11月8日(日)	13時30分~15時30分 労災病院
11月10日(火)	11時~12時 樹海ドーム
11月12日(木)	13時~16時30分 樹海ドーム
11月14日(土)	9時30分~12時 樹海ドーム
11月17日(日)	13時~15時30分 樹海ドーム