

# 保健婦だより

## 成人病予防週間

⑪

二月一日から一週間は成人病予防週間です。成人病は日常生活習慣と深いかわりがあり、ことに原因の多くは私たちの食生活に起因しているといわれています。

今回は厚生省から発表された「健康づくりのための食生活指針」を紹介しますので、これまでの食生活を振り返りながら、家族みんなでチェックしてみてください。成人病の予防で大切なのは正しい食生活、そしてゆとりをもった健康づくりです。

「健康は家族みんなの宝物」

健康づくりのための

### 食生活指針

#### 1、多様な食品で

栄養のバランスを

- ・一日三十食品を目標に
- ・主食、主菜、副菜をそろえて



#### 4、食塩を

取り過ぎないように



- ・食塩は一日十グラム以下を目標に
- ・調理の工夫で、無理のない減塩を

#### 3、脂肪は

量と質を考えて

- ・脂肪を取り過ぎないように
- ・動物性より植物性のものを多めに

#### 2、日常の生活活動に

見合ったエネルギーを

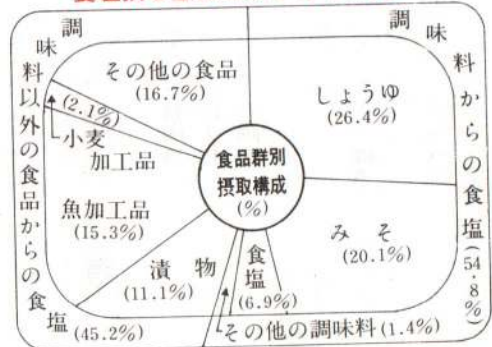
- ・食べ過ぎに気をつけて肥満予防
- ・よくからだを動かし、食事内容にゆとりを

#### 5、心のふれあう

楽しい食生活を

- ・食卓を家族のふれあいの場に
- ・家庭の味、手作りのこころを大切に

食塩摂取量秋田県平均 14.6g



## おいし〜いがっこ

上川沿農産加工婦人部

### ◆ハクサイの調子漬け

材 料

- ・ハクサイ…… 4kg
- ・塩…… 180g
- ・ニンニク…… 2〜3片
- ・だしこんぶ…… 20g
- ・リンゴ…… 2個
- ・たか菜(または小松菜)…… 2kg
- ・なんばん粉…… 少々

#### ▷作り方

- (1) ハクサイは縦に4つ割りし、先の方から一辺約5cmの三角形に切り、洗って水切りしておく。
- (2) リンゴをおろし器でおろし、しぼり汁を作る。
- (3) ニンニクは目の細かいおろし器でおろし、たか菜はハクサイの大きさに合わせて切り、ハクサイと一緒に大きめのボールか樽に入れて合わせておく。
- (4) だしこんぶを2〜3cmに刻み、軽く炒ってぬめりを取る。
- (5) (3)に材料全部を入れ、よく合わせる。重石は材料と同量にし、漬け水が上がったら半分の重さにする。3〜4日ほどで食べられる。

## 110番 覚えておきたい6項目

- 1、何があったか  
交通事故、けんか、泥棒など
  - 2、いつ、どこで  
発生時刻、場所、目標物など
  - 3、犯人の手がかり  
人数、人相、着ていたもの、特徴など
  - 4、逃げた方向  
○●駅、△△通り、東西南北の方向など
  - 5、何で逃走したか  
徒歩、自動車、バイクなど
  - 6、通報者の名前、所在地など  
通報のときはこれらの内容を係員が尋ねますので、落ち着いて正確に、はっきりと係員に答えてください。
- 年明け早々市内で事故が多発しています。くれぐれもご注意ください。

一一〇番制度が誕生して今年で四十年目を迎えます。一一〇番は、私たちの安全な生活を守るために欠かすことのできない手段です。交通事故やけんかの発生、泥棒の被害に遭ったときなど、さまざまな利用のされ方をしています。ところが、なかにはせっかくなかしたのに慌てていて要領を得なかったりする場合もあります。そこで、もう一度正しい一一〇番のかけ方を順を追ってみましょう。