



保健師だより



野菜料理をもう1皿増やしましょう

8月で全地区の健診結果説明会が終わりましたが、健診結果からみえてくる佐井村の傾向は塩分の摂り過ぎと、野菜が少ないことです。「野菜はけっこう食べている」と話す方も多いですが、1日に必要な野菜の量は350gです。

小鉢のおかずにして1日5皿を目安にすると350gになるといわれていますが、実際にどのくらいの量で350gなのか、一度計ってみてもいいと思います。野菜はたくさんの栄養成分があり、体に良いとされていますが、その成分（特にビタミンC）は保存や調理の過程で変化が大きいため注意が必要です。

- ①冷蔵庫で保存 ②加熱しすぎない ③煮込んだら煮汁ごと食べる

また、野菜に含まれるカリウムは過剰な塩分を体外へ排出するため、高血圧予防にもつながります。

緑黄色野菜...ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト、ブロッコリーなどは120g

淡色野菜...キャベツ、レタス、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、なす、大根などは230g

1日5皿食べるには、朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目安にします。

昼食が外食の場合は、朝食で2皿食べましょう。

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

日本では平成15年に自殺者数が最大のピークを迎えましたが、平成22年以降は漸減しています。しかし高齢者の自殺者数は未だ漸増しています。

身近な人で深刻に悩んだり苦しんだりしている人はいませんか。自殺は個人の問題だとタブー視しがちですが、自殺まで追い込んでいる社会の状況に目が向けられ国では「自殺対策基本法」が制定されています。

誰でもできる自殺予防のための行動

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つながり

早めに専門家に相談するようすすめる

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

◎青森県民のための自殺予防フリーダイヤル（毎月1日正午～午後9時）

0120-063-556

◎自殺予防いのちの電話（毎月10日24時間）

0120-738-556

～ 献血のお知らせ ～ みなさんのご協力をお願いします

日時 平成27年9月10日(木) 午前9時30分から正午まで

場所 津軽海峡文化館 アルサス

【お問合せ】住民福祉課 福祉・健康推進係

