



早寝・早起き・朝ごはん!

保育園や幼稚園、小学校など、各団体で取り組んでいる「早寝・早起き・朝ごはん」について、情報交換を行いました。その上で、今後どのような啓発を行っていけばよいのか検討し、アンケート調査も行っていく予定です。

早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べることは歯にもいいことがいっぱいです。朝ごはんをしっかり噛んで食べることで唾液がたくさん出ると、虫歯予防や歯周病予防はもちろん、あごの成長を促し、歯並びも良くなります。そして、腸のぜん動運動も促すので、排せつのリズムもつきやすいのです。よく食べる、よく噛むことは、歯にも体にも脳にも全てを刺激してパワー全開です。

朝ごはん簡単レシピ「月見丼」



材料(1人分)
ごはん200g、卵1個、サラダ油小さじ1、レタス30g、味付のり1袋、かつお節小袋1袋、マヨネーズ少々、しょうゆ少々

- ①フライパンに油を熱し、卵を入れ、好みの加減に目玉焼きを作る。
- ②レタスは洗って、手でちぎる。
- ③器にご飯を盛り、レタス、目玉焼きをのせ、のり、かつお節をふりかけ、マヨネーズやしょうゆをかける。



運動習慣を身に付け骨を丈夫にしよう!

～東海委員の活動より～

津市健康づくり推進懇話会委員の1人、東海良成さんの活動を紹介します。



わたしは、仕事をしながら、ラジオ体操指導士として活動しています。平成18年には「さんさんかい」というラジオ体操のグループを結成し、毎朝、修成小学校で50人程のメンバーと共にラジオ体操をしています。体力は使わないと衰えていくので、筋力トレーニングやジョギングも日常生活に取り入れています。食事バランスを考えて取るようにしています。

このように本格的に自分の健康づくりを考え始めたのは、定年退職のころでしたが、そのかいあってか、73歳にして、骨密度はなんと20歳平均をはるかに上回っています。

働き盛りのころは、生活スタイルが乱れがちですが、自分のペースで続けられる運動習慣を若いうちから築いておくことが大切です。また、運動や趣味の活動など、楽しく一緒に行える仲間づくりも大切ではないでしょうか。



禁煙しようと思った時がチャンス! 禁煙をすすめよう!

65.7%の人が「やめたい」と回答

昨年津まつりで、たばこに関するアンケートを実施しました。

たばこを吸う人の中で、65.7%の人がたばこをやめたい気持ちがあると回答(右図)し、10月からのたばこの値上りを機会にやめようと思った人も多いようです。一方、禁煙した人は、病気や医師からの勧め、子どもや孫の誕生などのきっかけが多く、中には、周囲の人と一緒に協力し禁煙した人もいました。逆に、ストレスやイライラ、周囲の喫煙が禁煙の妨げとなった人も多く、禁煙



津まつりでのアンケート

を成功させるには、ガムやあめを持ち歩いたり、体を動かしたり、趣味に没頭するとよいようです。皆さんの周りにも、禁煙したいけど難しいと思っている人も多いのではないのでしょうか。そんな人は、「禁煙外来」を利用してはどうでしょうか。保険適応の医療機関もありますので、かかりつけ医に相談してみましよう。禁煙しようと思った時が、チャンスです。ぜひ、禁煙に挑戦しましょう。

たばこをやめたい気持ちは?

