



…みんなでのぼそう！健康寿命！…

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

【市民のチャレンジ目標】主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう

今回は、「食事」の中から、市民のチャレンジ目標「主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう」について紹介します。生活習慣病や介護予防、健康を維持するためには、バランスの良い食事をするのが大切です。

◆主食・主菜・副菜とは？

バランスの良い食事を心がける一つとして、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。



主食 …ごはん、パン、麺類など

主に脳や身体を動かすエネルギーのもと。炭水化物を多く含む。主食が不足すると、空腹により間食のきっかけになるので、不足ないように摂取する。

主菜 …肉、魚、卵、大豆・大豆製品を主な材料にした料理

主に筋肉や血液のもと。特に高齢者は、筋肉量の減少や筋力低下が起こるので、筋肉を維持するために、筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂取する。

副菜 …野菜、きのこ、海藻、いもなどを主な材料にした料理

主に身体の調子を整える。全世代に不足している傾向があり、特に野菜を摂ることは高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病予防に効果があるといわれる。毎食小鉢2つ分の副菜を摂取し、不足ないように心がける。

- 野菜の適量は1日 350 g以上
- 1食では120 gずつ(小鉢にすると2皿程度)

◆食育ランチョンマットを活用しよう！

食育ランチョンマットを参考に、主食・主菜・副菜がバランスよく摂れているか、不足している栄養はないかを確認できます。配膳などのマナーも学べます。



市ホームページからダウンロードしてください。

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



夏から秋にかけて、水源の水が原因で水道水からカビ臭がすることがあります。臭いが発生する原因と水道局が行う対応について紹介します。

◎カビ臭が発生する原因は？

水源としている湖沼や河川の水温が上がることで、植物プランクトンの藍藻類等が大量に繁殖し、カビ臭の原因物質を産生するため、原水にカビや墨汁のような臭いがつきます。

◎臭いが分かる基準は？

水質基準値では、水道水1ℓあたり10ng(ナノグラム)以下となっています。この原因物質には毒性はありません。臭いに敏感な人は、原因物質が1ℓあたり3ngを超えると感じる場合があります。

※1ngは10億分の1gです。

◎水道局の対応について

カビ臭が発生した場合、浄水場では通常の浄水処理に加え、原因物質を取り除く粉末活性炭を注入します。この工程により、カビ臭が気にならない、おいしく飲める水道水を作っています。