



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市では「スマイルエイジング」につながる様々な取組を市民のみなさんと一緒に推進することで「健康寿命の延伸」を目指しています。令和3年度も健康づくりを実践・継続しましょう。
図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

バランスよい食事でスマイルエイジング！～主食・主菜・副菜をそろえよう～

今回は、「食事」の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。コロナ禍で、家庭で食事をする機会が増え、簡単に食事を済ませたり、偏った食事になっていませんか？バランスのよい食事を摂ることを意識して、健全な食生活を実践することは、健康づくりにつながります。

□こんな食生活に心当たりはありませんか？

●単品料理、同じ食材ばかりの食生活

一部の栄養に偏って摂り過ぎたり、必要な栄養の一部が不足したりすることがあります。

→主食が重なる組み合わせになったり、副菜が不足しないように、主食・主菜・副菜を意識してそろえましょう。

●インスタント食品やレトルト食品ばかりに偏った食生活

食塩摂取が過剰になり、疾病のリスクが高くなると言われています。

→麺の汁を残す、調味料を控えるなど工夫して減塩を心がけましょう。また、ナトリウムを排泄する働きがあるカリウムを含む野



菜(カット野菜)も積極的に摂りましょう。

●間食が増加気味

外出の機会や運動量が減少することも重なり、必要以上の体重増加が心配されます。また、食事以外の間食により、口腔ケアが十分でなくなることがあります。



→間食は、時間を決めて適量にしましょう。また、食後は必ず歯磨きをしましょう。

●不規則な食生活

自宅で過ごす時間が増え、起床、就寝時間が不規則になり、生活のリズムが乱れることで、食欲低下や過食など食欲が変化することがあります。

→3食規則正しく、食事時間をつくりましょう。

自粛生活中的健康維持ポイント 《 レシピ編 》

おすすめのレシピを食育レシピ集からピックアップして、市ホームページで紹介しています。毎日の食事づくりのヒントに使ってみませんか？

自粛生活中的のポイント レシピ編 検索



市民病院から耳よりな情報を
市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



災害拠点病院に指定されました

令和3年3月31日に「災害拠点病院」の指定を受けました。災害拠点病院とは、災害時に多発する重篤救急患者の救命医療を行うための高度の診療機能やDMATの派遣機能等を持ち、24時間対応可能な救急体制を確保する病院です。指定を受け、一般医療はもとより災害時にも頼れる病院として地域のみなさんの期待に応えられるよう、訓練の参加など今

後もより一層の体制づくりに努めていきます。

Instagramを開設しました

産婦人科では、妊娠、出産を考えておられる人およびそのご家族に、当院における出産の魅力を発信することを目的として、5月にInstagramのアカウントを開設しました。分娩室(LDR)や産後の個室の様子もご紹介しています。また、里帰り分娩の予約方法や母乳相談などのご案内もしています。少しずつ情報を増やしていきますので、ぜひお気軽にチェックしてください。みなさんの「いいね!」「フォロー」をお待ちしています。



岡山陽小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>