



みんなでのばそう！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つの分野の健康づくりに役立つ情報を詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

【テーマ】栄養が偏っていませんか？

ファストフードやインスタント食品などは手間いらずで便利な反面、食べる頻度や量が多いと、栄養が偏ってしまいます。偏った食習慣が続くと、生活習慣病に繋がります。便利な食品の特徴を踏まえて、上手に利用しましょう。

- ・ファストフード：ハンバーガー、フライドチキン、フライドポテト、ピザ、牛丼など
- ・インスタント食品：カップ麺、レトルト食品など

●ファストフードやインスタント食品の特徴

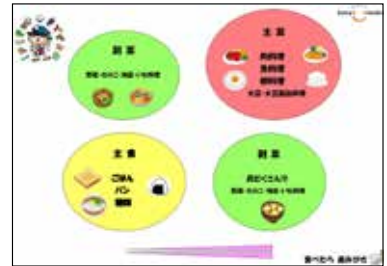
- ・万人受けのため、濃い味付けの商品が多い
→塩分の過剰摂取に繋がる
- ・野菜の量が少ないものが多い
→ビタミンや食物繊維の不足に繋がる
- ・肉類をメインとしたものや揚げ物が多い
→脂質の過剰摂取に繋がり、1日に必要なエネルギーを簡単にオーバーする

●ファストフード等との上手な付き合い方

揚げ物は高エネルギーになるので野菜がたっぷり入ったものを選ぶといいでしょう。また、サラダや野菜スープ、野菜ジュースなどを添えてビタミンや食物繊維を補いましょう。

●バランスのとれた食事が大切です

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとることが、健康な身体づくりの土台となります。市では、実際に料理を配膳することで食事のバランスを確認できる「食育ランチオンマツト」を作っています。市ホームページからダウンロードできますので、ご利用ください！



スマエジちゃんのクイズに挑戦！

カップ麺に含まれる塩分は何グラム？

- ①約 1.5g ②約 3g ③約 5g

種類にもよるけど、約5gも塩分が含まれちゃうよ！1日の塩分摂取目標量は男性7.5g、女性6.5gだから、1つ食べると簡単に1日の目標量を超えてしまうよ。汁は残すようにして、食塩摂取量を減らすとええね！ 答えは③約5g

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



病院機能評価の認定を受けました

当院は、令和4年5月6日に病院機能評価の認定を受けました。

病院機能評価は、病院が医療を供するために行う基本的な活動が適切に行われているかどうかを（公財）日本医療機能評価機構が第三者の立場で評価する仕組みです。病院機能評価の審査の結果、一定の水準を満たしていると認められた病院が「認定病院」となります。

当院は①患者中心の医療の推進、②良質な医療の実践、③理念達成に向けた組織運営など、それぞれの分野の多くの評価項目で「適切に行われている」と認められました。これまで実践してきた親しみやすく、思いやりのある良質な医療の提供が評価されたといえます。



今後も認定病院にふさわしい病院として、職員一人ひとりが日々研さんに努め、患者様に良質で安全安心な医療を提供します。