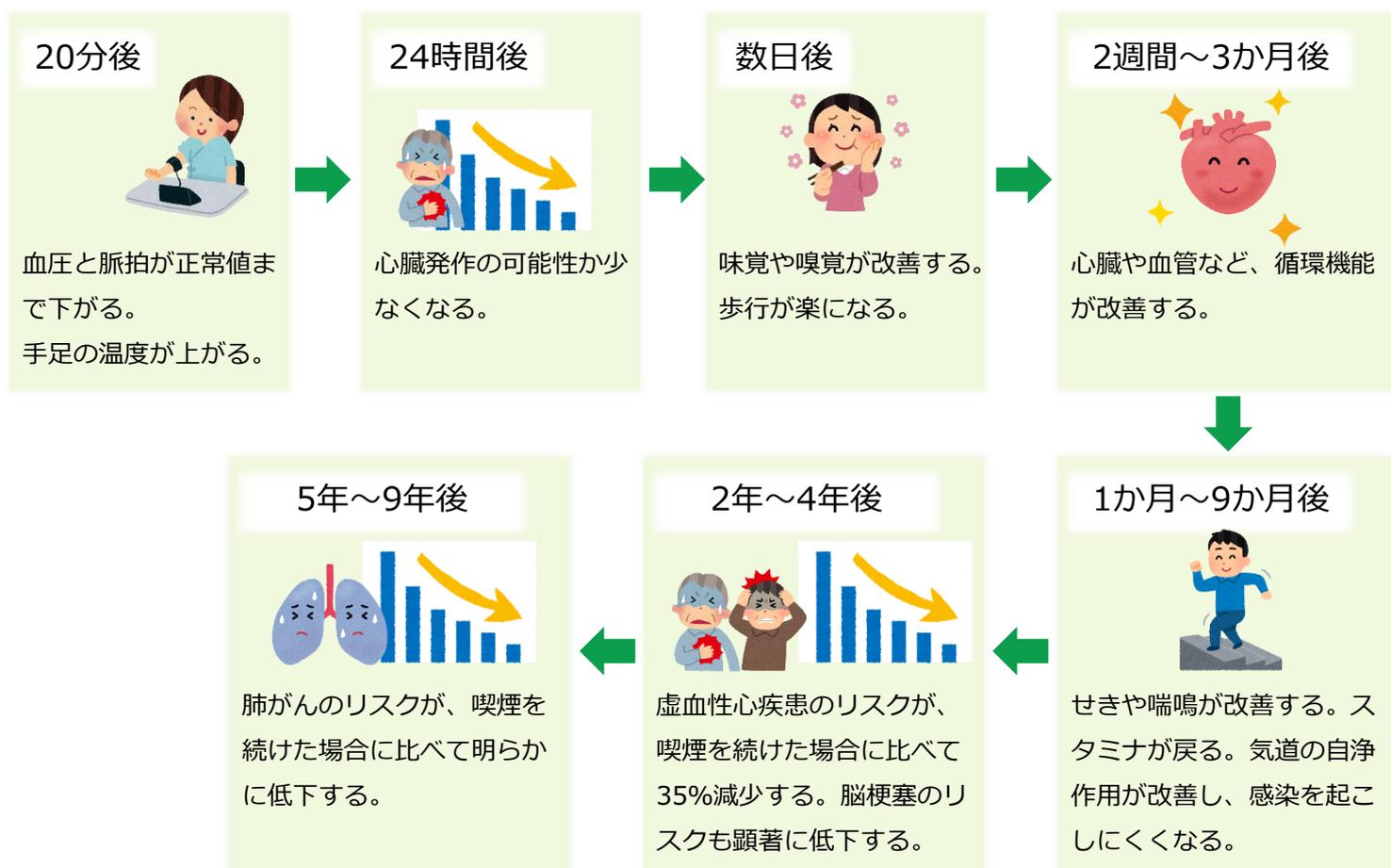


みなさん、こんにちは。まだまだ暑い日が続きますが、体調管理に気をつけてください。
今月は、禁煙のポイントや高齢者の栄養についてお伝えします！



禁煙にチャレンジ！

禁煙の効果は、始めてすぐからあらわれます



出典：中村正和.禁煙の効果.e-ヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html> 厚生労働省.(2020)

禁煙をサポートしてくれる医療機関があります

自分ひとりの力だけで禁煙するのは難しい時もあります。そんな時の頼れる味方の一つに医療機関があります。禁煙治療に保険が使える場合もありますので、一度ご相談ください。

禁煙治療に保険が使える医療機関の一覧は、こちらをご覧ください。➡



高齢期を健康でイキイキと過ごすために…

…壮年期までは太りすぎに気を付けてきましたが、高齢期はそれに加えて、「やせ」を防ぐことが重要になります…

自分の体格を知ろう！

皆さんは自分の体格がどうなのか知っていますか？BMI値（体格指数）を計算することで判定します。

$$\text{BMI値} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

標準のBMI値より小さければ「やせ」、大きければ「肥満」ということになります。

標準のBMI値

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

しっかり食べよう！

BMI値で「やせ」の判定だった人、また体重が減ってきている人は「低栄養」状態のおそれがあります。今まではメタボを意識して肉や油の摂りすぎに気を付けてきましたが、高齢期は食事を控えずすぎないいろいろな食品をしっかりバランスよく食べましょう。

また、お腹がすかないときちゃんと食べることができません。筋力を保つためにもしっかりと体を動かしましょう。

1日3回食べる

1日3回食べないと体に必要な栄養は摂れません。まずは1日3回、お菓子などで済ませるのではなく、主食・主菜・副菜を揃えて食事をとることから始めましょう。

毎日10食品を食べて栄養バランスアップ



食事は大切とわかっていても、食事作りが負担になることがあります。そんなときは無理せず、外食したり、市販のお惣菜や宅配などを活用するのも頑張りすぎずに続けるコツです。

減塩レシピ集！

No.43 鶏の治部煮

金沢の郷土料理です。
鶏肉で手軽に！

《材料(4人分)》

鶏もも肉(皮なし)	320g
酒	小さじ2
にんじん	50g
しいたけ	4枚
☆小松菜	100g
焼豆腐	1/2丁(150g)
だし汁	2カップ
酒	大さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
食塩	小さじ1/8
小麦粉	大さじ2
練りわさび	適宜

(☆は大阪狭山産の農作物です)

《作り方》

- ①鶏もも肉は一口大に切り、酒をふる。
- ②にんじんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
しいたけは軸・石づきをとる。
- ③小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切る。
焼豆腐は4等分に切る。
- ④鍋にA・②を入れて火にかける。柔らかくなったら、①に小麦粉をまぶして入れ、火が通ったら③を入れて煮る。
- ⑤④を器に盛り、好みに練りわさびを添える。

《1人分あたり》

カロリーー 170kcal、塩分1.1g、
約180円、調理時間25分

これ1品で
とれます！



鶏肉に小麦粉をまぶすことで、やわらかく仕上がります。また、とろみがあるので、肉と野菜のうま味を薄味でしっかり味わえます。

9月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）