

食 事

「栄養たっぷりの旬の野菜を食べる」 これが健康の秘訣かな



採れたて野菜で元気モリモリ

エネルギーシユな農家さんがいると聞いて浮島地区に伺いました。晴れ渡る冬の空のもと、腰ほどの高さの緑に囲まれた井出の畑で、深澤貞博さんが迎えてくれました。

深澤さんは「健康の特集か。それなら、このプチヴェールはおすすめだね。ほら、ちよつとかじつてみな」と、生の葉野菜を手渡してくれました。ケールと芽キャベツから生まれたプチヴェールは、カロテンやビタミンC、葉酸、鉄分、カルシウムに富んだケール譲りの栄養価と、芽キャベツ特有のやさしい甘みが特徴です。県内発祥で市内の学校給食でも使われており、子どもにも人気があります。

深澤さんの奥さんも「野菜が苦手な子でも食べやすいのよ。茹でたてをそのままでもいいし、ツナマヨと和えるだけでも簡単においしく食べられるんです」と教えてくれました。

深澤さんに健康の秘訣を聞くと「農家だし栄養のあるもの、旬のものを食べているからかな。あとは愛情たっぷりのかあちゃんの手料理だな。おかげで元気に畑仕事もできているよ」と語ってくれました。

自然に囲まれた環境の中で働いている深澤さんの笑顔は、沼津の地で育まれた新鮮な野菜をおいしく食べていることに理由がありそうです。

食べることの大切さ

長年にわたる偏った食生活等が原因で引き起こされる生活習慣病。健康診断の結果、血糖値や血圧に少し高い数値がみられるだけでも、重複してしまふと動脈硬化のリスクを高め、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす恐れがあります。日々の「食事」を今一度見直して、健康な食生活を実践してみませんか。食べ過ぎに注意したり、味の濃いものは薄いものと組み合わせる食べべたり、手軽にできる少しの意識が良い習慣につながります。

沼津でとれた旬の食材を食卓にプラスして、食材が持つ香りや旨味を活かせば、少しの味付けでおいしく食べることができ、楽しく健康的に過ごす第一歩となるかもしれません。

◆ぬまづの農業いただきます！
食や農業に対する理解を深め、地産地消・食育を推進する体験ツアーです。
☎農林農地課 ☎055-934-4751

◆健コン
健康をテーマとした婚活イベント。一緒に運動や調理などを行い、楽しみながら出逢いを見つけます。
☎健康づくり課 ☎055-951-3480

その他にも様々な企画を広報ぬまづでお知らせしています！

楽しみながら食や栄養について学ぶことができます。

好きなことをするために

地区センターに響く混声コーラスの美しい音色。合唱サークル内で一番の新人で最年長の大嶋雅世さんは84歳の今でもバイタリテイが溢れています。

大嶋さんは「体調を理由に好きなことができないなんてもったいないですよ。昔、病気にかかり家族に心配をかけたことがあるんです。それから毎日体重計に乗り、苦手な魚も食べるようにしています」と教えてくれました。自分のためにも、家族のためにも元気でいたい！という想いが自己管理に表れています。

体調管理も

笑顔の秘訣です



自己管理

自らの健康を意識する

体調に不安を抱えながら生活することは決して健全とは言えません。快調でいられる状態を維持してこそ、毎日を楽しく過ごせます。

お酒の飲みすぎや肥満気味で健康診断の結果が気になる、でも日常生活に支障をきたすほどでもない。思い当たる節がある人もない人も、健康に自信があると過信をせずに、自己管理をしましょう。

日頃から体重管理や血圧測定で自身の身体の状態を数値で見ることや定期的に健康診断を受診することだけでなく、専門家のアドバイスを仰ぐことも、自分でできる健康管理につながります。

今日も明日も、そしてその先も笑顔でいられるように、日々の生活を見直しませんか。

保健センターにいつでもご相談下さい！

保健センターは市民の皆さんの健康づくりの拠点です。保健師や栄養士など専門の職員が健康相談や健康教育などすべての人が元気に暮らせるよう、自己管理のお手伝いをしたり、健康を総合的にサポートしています。

♥生活習慣病栄養相談

生活習慣や食生活の内容を踏まえ、栄養士が皆さんに合った改善方法をアドバイスします。

♥健康度測定

骨密度や体組成等の測定とその結果を踏まえて、食事と運動の両面からアドバイスをします。

♥健康づくり出張講座 けんこうピュッフェ

団体を対象に親子体操やヨガ、筋力アップトレーニングなど幅広いメニューから選べる健康講座を出張開催しています。

その他にも様々な健康づくりのお手伝いをしています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



今日もいきいき、

明日もいきいき



今回取材に協力してくれた人たちはもちろん、その周りの人たちもいきいきとした表情をしていました。楽しく、無理なく自分にあつた健康づくりができていくからかもしれません。

皆さんも自分の身体の声に耳を傾け、健康を意識しましょう。そして、運動・食事・自己管理の中からそれぞれひとつずつでも自分にあいそうなものを普段の生活に取り入れてみませんか。健康づくりの第一歩はそんなところから始まります。

体質や環境を変えることは難しいですが生活習慣は自分の意思で変えることができます。なかなか継続できないという人は、誰かと一緒ならばうまくいくかもしれません。気の合う仲間と一緒に何かにチャレンジしてみたり、趣味の集まりや地域の活動に参加すると達成した時の充実感も大きく、継続しやすくなります。

健康を維持することで、自分だけでなく周りも毎日楽しく過ごすことができます。改めて日々の生活を見直しましょう。

まちの主役である皆さんが楽しく健康でいることで、沼津がより元気なまちとなるのではないのでしょうか。