

高齢者の栄養シリーズ③

## 油脂類の摂取が不足しないように注意する

～高齢者のための食生活指針15カ条より～

「年を取って油ものを控えている」または「必要ない」などと考えていませんか？油脂類は、私たちの体にとって不可欠なもので、血管を強く保ったり、ホルモンなどの材料となったりするなど大切な役割を持っています。

高齢者が動物性たんぱく質や油脂類をあまり取らずにいると、栄養状態に大きな影響を与えます。

### 消化能力は高齢者でも十分に保たれています

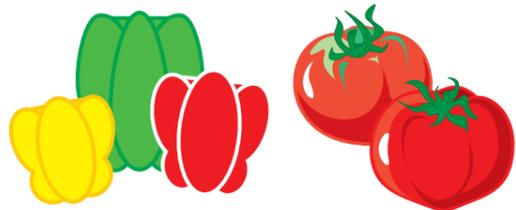
食べ物を消化する胃液の分泌量などは減少するものの、70歳代でもかなり多いことが分かっています。年を取ったら粗食で済ませるのではなく、肉や魚などの動物性たんぱく質の摂取と一緒に、油脂類を上手に取って健康的な生活を過ごしましょう。

なお、食事療法をしている人や食事療法の必要な人は医師や栄養士にアドバイスを受けてください。

### 油脂類を使って料理にひと工夫を

#### ・カロテンの吸収を助けます

緑黄色野菜（赤、黄、緑などの色の濃い野菜）な



問い合わせ先 地域包括支援課

どに含まれるカロテン（以前のカロチンのこと）は、ビタミンCやEと協力して抗酸化作用として働き、発ガンを招く恐れのある活性酸素を抑えます。このカロテンの吸収を助けるのが油です。

緑黄色野菜の天ぷらや、青菜の和え物（ごま油を加えて中華風に）などにはいかがですか。

#### ・味にコクがでてきます

油で炒めたり、揚げたりすることで、減塩した料理でも甘みや旨みを引き出してくれます。ほうれん草のソテーもバターを使うと風味が増します。

#### ・ボリュームを減らして量をたくさん食べられる

マリネなどで初夏の野菜（サラダ玉ねぎ、トマト、きゅうり、レタス、人参など）をスライスし、酢や油を使って、手作りドレッシングを作り、この中にしばらく漬けます。密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やし、時間をおくと野菜のボリュームが減り、思いのほか、あっさりしてたくさん量が食べられます。

食欲のない時でもお勧めです。この中に薄切りのコースハムなどを加えると、彩りもよく、栄養バランスもよくなります。



## 金婚夫婦 該当者の調査をしています



菊池市では、平成19年度金婚夫婦の表彰者を把握するために、区長さんを通して調査をしています。

次に該当する人は「金婚夫婦該当者の調査」の回覧に、名前などの記入をお願いします。記入漏れなどがありましたら、ご連絡ください。

**該当者** 金婚夫婦（結婚満50年）  
昭和32年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦  
※平成19年1月1日以降、配偶者が亡くなった人も対象です。

**期限** 6月20日（水）まで  
**問い合わせ先** 生きがい推進課

専門医による、菊池保健所精神保健福祉相談を行っています

相談担当 精神科医師・保健師  
場所 菊池保健所や菊池市役所相談室などで実施します。

申込先 菊池市役所福祉課  
または 菊池保健所  
問い合わせ先 熊本県菊池保健所保健予防課

☎(25)4139

### 6月のメンモ健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

- 月：バイアグラについて
- 火：心臓病とバイアグラ
- 水：匂いかわからない
- 木：0歳からの口腔ケア
- 金：床ずれをつくらない為に
- 土日：男性の更年期障害

# おしらせ INFORMATION

## 問い合わせ

### 本 庁

菊池市役所 ☎(25)1111

### 総合支所

七城総合支所 ☎(25)1000

旭志総合支所 ☎(37)3111

泗水総合支所 ☎(38)2111

6月26日（金）まで

## 児童手当の現況届を提出してください

毎年6月は児童手当の現況届の提出の月です。

6月の支払い通知書に、現況届用紙を同封しています。必要事項を記入の上、6月29日（金）までに菊池市役所子育て支援課または各総合支所民生課へ提出してください。

この届出をしなかったり遅れたりすると、次回以降の支給が停止となりますので、ご注意ください。なお、2月から5月分の児童手当は6月8日（金）に指定口座に振り込む予定です。前回、所得超過で却下された人、まだ手続きをしていない人が該当すると思われる人は、早めに各総合支所で認定請求を済ませてください。認定請求し要件に該当すれば、翌月からの支給となります。

問い合わせ・提出先 子育て支援課 または各総合支所民生課

## ヘルスアップ教室に

### 参加しませんか

### 参加者募集



健康の3本柱といわれる栄養・休養・運動は、生命を維持し、私たちが健康で幸福な生活を送るために欠かせないものです。飽食の時代といわれる現在、食べすぎや運動不足による肥満、生活習慣病などの増加は、大きな問題になっています。菊池市では、食生活を中心とした健康づくりの推進活動を行うボランティア（食生活改善推進員・ヘルスマイト）を養成するための「ヘルスアップ教室」を開きます。

この機会に、楽しく学びませんか？食生活や健康に興味がある人は、ぜひ、参加ください。

月	教室内容	調理実習
7月	開講式 講演会	×
8月	栄養ってなあんだ？	○
9月	食べ物と身体	○
10月	食育ってなあに？	○
11月	生活習慣病を予防しようI	○
12月	心の健康（生活リズムとストレス）	○
1月	生活習慣病を予防しようII	○
2月	歯の健康について	○
3月	閉講式	○

## 6月の予防接種

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

### ●BCG

**とき** 6月19日（火）  
午後1時30分～午後2時（受付）  
**ところ** 菊池市文化会館  
**持ってくるもの** 母子健康手帳（忘れると接種できません）、予防票  
**対象者** 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

### ●ポリオ

**とき** 6月5日（火）  
午後1時30分～午後2時（受付）  
**ところ** 七城公民館  
**持ってくるもの** 母子健康手帳（忘れると接種できません）、予防票  
**対象者** 実施日に生後3カ月～90カ月（7歳6カ月）未満の乳幼児

## 献血のご協力をお願いします

**とき** 6月5日（火）  
・午前9時30分～午前11時30分  
・午後0時30分～午後4時  
**ところ** 泗水総合支所  
**内容** 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんの温かいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血力ードを持っている人は、一緒に持参してください。  
**問い合わせ先** 健康推進課健康推進係

問い合わせ・申し込み先 健康推進課健康推進係