

.....  
善意をありがとうございます  
.....

(敬称略)

- .....
- ▽図書館へ
- ▽齋藤 樹 (金90万円)
- 市へ
- ▽茂原市金融懇談会 (千葉銀行・銚子信用金庫・長生農業協同組合・房総信用組合・千葉興業銀行・京葉銀行) (金10万円)
- ▽大多喜ガス株式会社
- (ビルトインコンロ5台、ガスオーブン5台、5合炊飯鍋5個、クッキングプレート5個)
- ・茂原小学校へ
- ▽土屋 善弥(優勝カップ2基)
- ・社会福祉協議会へ
- ▽茂原市グランドゴルフ協会 (金11608円)
- ▽コスモス会 (金25870円)
- ▽茂原中央カラオケサークル (金1万1千円)
- ▽小崎 ムツ子 (金5万円)
- ▽「十二に親しむ会(金5千円)
- ▽木村 重夫 (車イス1台)
- ▽ASA新茂原 (使用済み切手1500枚・80円切手50枚)

### 食生活改善推進員コーナー

## 低栄養予防 ～毎日の食事を見直してみませんか～

高齢になると野菜中心の食事、粗食が健康に良いと思いきや、こんでいませんか。加齢とともに食が細くなり、あっさりした食事を好むことから栄養の偏りで体重が減少、気付かないうちに低栄養状態になりがちです。

低栄養になると、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。また、筋肉量が減少し、運動機能が低下すること、けがや骨折が増える傾向にあります。その結果、介護が必要になり、最終的には寝たきりを招く恐れがあります。

身体の組織は、主にたんぱく質、脂質によって構成されており、食べものから摂取する栄養素によって常に生まれ変わっています。長生きするだけでなく、健康寿命(日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のこと)を延ばすには、肉・魚・卵など良質な動物性たんぱく質を毎食とり、体の栄養状態

を良好に保つことが大切です。また、日頃から適切な栄養補給をすることはもちろんのこと、食生活を通して多くの人とコミュニケーションを取り、健やかな日常生活を送るという心理状態の充実も重要です。

低栄養で注意したいのが味覚障害を招く亜鉛不足です。簡易的なチェック方法として①貧血を起こしやすい②皮膚がかさかさしやすい③爪が変形する④食べ物の味が薄く感じる⑤けがをすると治りが悪い。以上の中で3つ以上該当すると亜鉛不足の疑いがあります。納豆、牛肉、たけのこ、うなぎ、カキなど、亜鉛を多く含む食品を意識して摂りましょう。



## 「(仮称) 茂原市健康推進委員」募集!

～共に学び、食と運動の大切さを伝える活動をしませんか～

名 称	(仮称) 茂原市健康推進委員会 (保健委員会と食生活改善協議会が統合)
応募資格	市内在住者で地域の健康づくり活動に関心があり、推進員としてボランティア活動の出来る方 (男女不問)
応募方法	市健康管理課 (2階)、市保健センターに設置してある所定の応募用紙にご記入のうえ、市保健センターにご持参ください
採 用	面接の上、選考します 尚、面接日時は応募用紙をご持参いただいた際にお知らせします
応募期間	1月31日(金)17時まで
任 期	3年間 (H26年4月～H29年3月)
活動内容	【研修】 ウォーキングの基本や栄養に関する講義・調理実習等で、健康増進のための運動や食生活について学びます。何よりも自分自身の健康維持に役立つ内容を計画しています。 【普及活動】 学んだことを地域の方々へ広め、健康に対する関心を深める活動を行います。 【企画、実行】 教室を自分たちで企画・実行するので、とてもやりがいがあります。
問 合 せ	市保健センター ☎(25)1725 FAX(25)1865

誰もが高齢になると、食も細くなりがちです。三食を四～五回に分けて食べる事や、食欲がない時はおかずを優先させて食べるなど、自分

誰もの工夫をして、バランスの良い食事をとれるようにしましょう。  
茂原市食生活改善協議会  
茂原支部 遠藤 啓子