

# 健康市民おかやま 21

## ●あなたのお店も「栄養成分表示の店」になりませんか。

市民のみなさんが外食するときに栄養成分を知り、健康づくりに役立つよう、メニュー等に栄養成分を表示するお店を「栄養成分表示の店」として登録しています。

お店のメニューから代表的なものを5種類程度選んで、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分など表示します。

登録証(ステッカー)



登録されたお店は  
ホームページなどで紹介されます。



## ●栄養成分表示を利用し、自分の食生活に役立てましょう！

### 【栄養成分表示の利用の仕方】

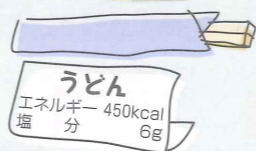
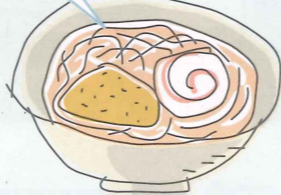
- 1 性別、年齢区分にあうあなたの1日のエネルギーや栄養成分を決めましょう。
- 2 その約1/3量が1回の食事のエネルギー量や栄養分量になります。
- 3 メニューには、エネルギーや栄養成分を表示しています。その表示を見比べてメニュー選びの参考にしてください。

### あなたの1日に必要なエネルギー量のめやすは

(日本人として平均的な身長・体重で生活活動強度区分の「やや低い」を基準にしました。)

性別	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
男性	18~29歳	2300kcal	70g	50~60g	370~400g
女性	18~29歳	1800kcal	55g	40~50g	280~300g
男性	30~49歳	2250kcal	70g	50~60g	370~400g
女性	30~49歳	1750kcal	55g	40~50g	280~300g
男性	50~69歳	2000kcal	65g	45~55g	300~330g
女性	50~69歳	1650kcal	55g	35~45g	280~300g
男性	70歳~	1850kcal	65g	40~50g	280~300g
女性	70歳~	1500kcal	55g	35~40g	230~240g

今日は、うどんが食べたいわ。  
でも塩分が多いのよね。  
それなら汁を半分残して塩分を  
ひがえましょう。



問い合わせ先

岡山市保健所 保健課  
TEL 803-1263  
FAX 803-1758

- ★健康のため、塩分は1日10g未満をこころがけましょう。
- ★座っていることが多い生活をしている人は、散歩やウォーキングなどできるだけ身体を動かすようにしましょう。
- ★生活活動強度「やや低い」は、現在国民の大部分が該当するものです。



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

20  
2004.10

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546岡山市鹿田町1-1-1  
岡山市保健福祉会館2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

ひんがりの輪から  
たくさんこの和が生まれています

あい  
トーク

aiも20号を迎えました。  
これからも、みなさまのご意見をいただきながらお役に立つ情報誌にしていきたいと思ひます。



## 南方地区

みんなで楽しく  
お寿司づくり

子供たちといっしょにお寿司づくり

6月3日、コミュニティハウスでおやこクラブとの交流会を開催しました。「家庭ではあまりお寿司を作らないのでぜひ教えてほしい」とのおやこクラブからの希望があり、ばら寿司を作りました。子供たちは『健康市民おかやま 21』のイメージキャラクター“ももちゃん”をトッピングするときにとっても喜んでお手伝いし、楽しいひとときを過ごしました。

この日は35名の参加でしたが、おやこクラブの子供やお母さんたちとふれあうことができ、世代間の交流が深まりました。

“ももちゃん”をトッピングして  
ばら寿司のでき上がり

## 富山地区

## 禁煙キルト

私たちの地区では、たばこの害の影響を地域の方々と学びながら、H.15年度には禁煙のメッセージキルトを作成しました。

作成過程では、「家族に喫煙者がいると、私は吸っていないのにたばこを吸っている結果となり驚いた」「お腹の赤ちゃんや子どもにもたばこの煙がよくないことが分かった」などの声がありました。そしてこの活動の拠点となっていた公民館でも全館禁煙になりました。

H.16年度も引き続き、キルトを作成中です。

愛育委員一人ひとりの志が少しずつ地域の中へ浸透していくように、これからも健康づくりのボランティアとして取り組んでいきたいと思っています。

各種団体の方々にも  
声かけて1針1針  
刺してもらいました



でき上がりキルト



## 受動喫煙の害

喫煙者が喫煙により吸い込む煙を主流煙、たばこの先から出る煙を副流煙といいます。たばこを吸っていない人が自分の意志とは無関係にたばこの煙にさらされ、それを吸いこむことを受動喫煙といいます。副流煙に含まれる有害物質は主流煙よりも多く、たばこは周りの人の健康にも悪影響を与えます。



## 西大寺地域

## 愛ai健康ウォーキング



6月16日、愛育委員と栄養委員と合同で『愛ai健康ウォーキング』を開催しました。

西大寺の町並みを約3.5km、一時間かけて歩き心地よい汗を流しました。

地域の歴史を再発見し、多くの人と触れ合えて「楽しかった」「ちょうどよい距離だった」との感想が寄せられました。

今年度の参加者は67名でしたが、次年度からは市民の方々へ呼びかけをして、西大寺地域『歩こう運動』の輪を広げていきたいと思っています。



## ひとメモ 正しいシューズの選び方



## あい探訪

高松中学校区  
(高松、生石、加茂、鯉山)

4年前から、愛育委員の親睦と体力づくりをめざして、合同ウォークを実施しています。

今までに吉備津神社、鬼の城、RSKバラ園等を歩きました。

今年は吉備路造山古墳をめざしたいと計画中です。



## 足守中学校区

(足守、大井、日近、岩田、福谷)

愛育委員会では、25年前から特別養護老人ホーム『憩いの丘』へ毎月、おしめたたみのお手伝いに行っています。今後も5地区で協力しながら、この活動を続けていきたいと思っています。

