

Vol.25

平成21年10月
(2009.OCT)

まるごと けんこう



特集
ととろと
からだにおいしい旬
.....P2~3

トレーナーのフットポイントレッスン
ラジオ体操
3分間ですっきりさわやか〜♪
.....P4

とにちは
要介護認定調査センターです
.....P4

郡山医師会から
.....P4

健康づくりのご案内
.....P5~7

入場無料

10月25日 9:00~16:00 P8

まるごとけんこうフェア

郡山市保健所内

表紙: はなさと保育園の収穫行事
協力: 郡山農業青年会議所
実践的経営を目指す農家が集まり、農産品の開発から消費者への直接販売まで様々な事業を展開。子供たちの農業への関心を養うキッズガーデンや、商工団体と連携した農産品の展示直売会、御前人参やグリーンスイート(枝豆)などブランド野菜の開発を行い、健康的な食生活や農業の未来に貢献しています。

特集

ここからと かからだに おいしい

旬

監修 食文化史研究家・西部文理大学客員教授 永山 久夫

旬ってなに？

四季の移り変わりがある日本では、その食材が本来収穫できるシーズンは限られており、「出盛りの期を「旬」として大切にしよう」。

旬の食材は安全なだけでなく、大量に収穫できるため安価で、栄養価も高く、おいしいのが特徴です。特に、体の中でビタミンAとなるカロチンやビタミンCの含有量は、季節によって大きく変動し、旬の時期の野菜や果物は最も栄養価が高いことが分かっています。

夏の旬のトウモロコシは、7月のカロチン含有量が最も多く、11月の2倍。冬が旬のほうれん草は、12月のビタミンC含有量が9月の約4倍もあります。このように栄養価は季節によって大きな差があり、旬の食材は健康面でもプラスになること間違い無しと言えるでしょう。

旬の雑学

・「旬」は「竹の子」よりおいしい？

「旬」とは月の単位30日を10日（一旬）で割ったもの。竹の子は成長が早いので、地面から顔を出して10日間以内の竹の子に限り「旬」という字がつけられます。

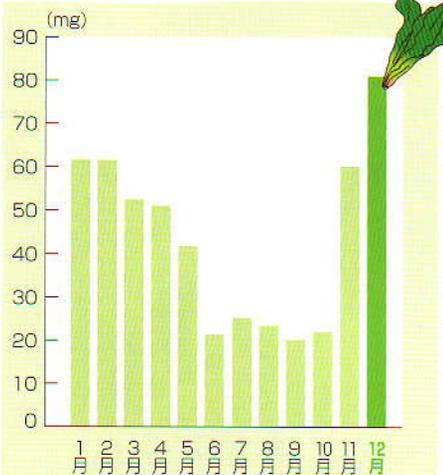
・「新たまねぎ」って何？

通年出荷されている「玉ねぎ」は乾燥たまねぎです。旬の玉ねぎは乾燥せずに出荷しており「新玉ねぎ」と呼ばれます。

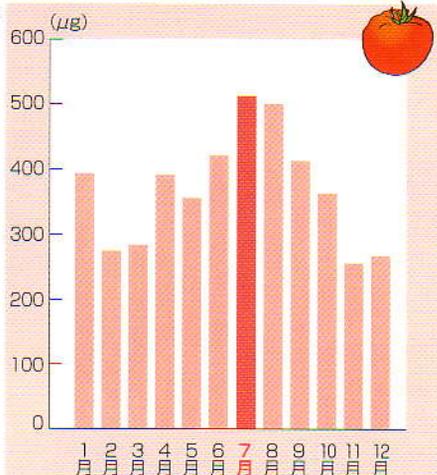
・「春菊」は冬が旬？

春菊は、漢字を見ると春が旬の食べ物のようですが、これは春に花が咲くからです。ちなみに地中海沿岸が原産で、ヨーロッパでは観賞用の植物です。

比べてみよう！「旬」の栄養価



ほうれん草のビタミンC量



トマトのカロテン量

私たちには素晴らしい財産があります。それは春夏秋冬、自然の恵みを受け豊かに育ったおいしい食材と、それを活かした地域独特の伝統料理や作法などの食文化です。近年生活が便利になり、スーパーなどで季節を問わず、色々な食材が手に入るようになり、「安心・安全をおぶくろの味」が「簡単・便利袋の味」へ移りつつあります。今や食料自給率40%、産地・食品表示偽装という食の問題が数多くある一方で、季節や風土に合った食生活を送り、消えつつある食文化や食材を次世代に残して行くという考え方も生まれています。その一例が地産地消・スローフードです。四季折々の地域の産物、和食の良さ、日本の食文化を見直すために、家族みんなで食卓を囲み旬の食材を知ることからはじめてみましょう。

旬はなぜ安心なの？

季節はずれの食材は、成長を早めるための化学肥料や燃料が多く使われる傾向にあります。自然の恵みに従って育つ旬の野菜や天然の魚介類はそれらが必要最小限に抑えることができ、人にも環境にもやさしい食材となります。

また、「身土不二」といふ言葉があるように、生まれ育った土地の旬の食材が、その人の身体には最も良いと言われています。だからこそ、旬の食材は安心と言えるのです。

秋の食材レシピ



秋刀魚ご飯

材料(4~6人分)

- 秋刀魚……………中2尾
- あさか舞……………2合(280g)
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………ミニさじ1
- 生姜……………1かけ
- 青しそ……………8枚

作り方

1. 米は洗って浸水させ、酒・しょうゆ・塩・生姜の細切りを加えておく。
2. 秋刀魚は頭と内臓を取り除き、炊飯器のスイッチと同時に焼き始める。
3. 両面焼いた秋刀魚を直接、炊飯中のお釜に加え、炊き上げる。
4. 15分程蒸らし、骨を取り除いて混ぜ合わせ、細切りの青しそを加え混ぜる。

冬

根菜類や葉もの中心の冬野菜は、ビタミンが多く抵抗力を高め体を温めたり、のどや鼻の粘膜を強くし、風邪などから体を守る働きがあります。

12月

ほうれん草、大根、ねぎ、
蓮根、カリフラワー、ブロッコリー、
みかん、牡蠣、鱈



1月

小松菜、春菊、せり、海老



2月

水菜、カニ、
甘エビ



Winter

春

草木の新芽が芽吹く春に旬を迎える食べ物は、緑が鮮やかで香りと柔らかさ、アクや苦味が強いのが特徴です。苦味の成分は、冬に蓄積した老廃物を排出する働きがあります。

3月

ふきのとう、菜の花、
ハマグリ、鱈



4月

たらの芽、うど、春キャベツ、
たけのこ



5月

ふき、アスパラガス、さやえんどう、
新たまねぎ、初鯉、いちご



Spring

旬の 食材と効果

Autumn

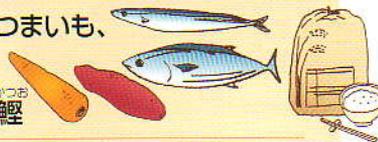
9月

みょうが、チンゲンサイ、
梨、鯛



10月

にんじん、柿、さつまいも、
里芋、栗、米
秋刀魚、鮭、戻り鯉



11月

白菜、ごぼう、山いも、
りんご、松茸、舞茸、ホタテ



食物繊維が豊富な、いも類やきのご類など、体にやさしく、夏の暑さで疲れた体を癒し、胃腸の調子を整えてくれます。この時季の魚は、冬の寒さに備えるための脂肪を多く含んでいます。

秋

Summer

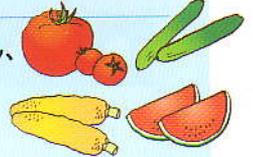
6月

空豆、さやいんげん、
さくらんぼ、鮎、鯖



7月

トマト、きゅうり、とうもろこし、
新じゃがいも、レタス、
すいか



8月

なす、ピーマン、枝豆
桃、おくら



暑さや汗で奪われやすいミネラル・ビタミンCが豊富なものが多く、水分の多い野菜や果物は、ほてった体を冷ましてくれます。

夏

専門家からのアドバイス

生命を強くする「旬」の物

食文化史研究者・西部文理大学客員教授 永山 久夫

人間の体には、さまざまな「力」が備わっています。気力体力免疫力や自然治癒力も重要ですし、魅力だって立派なパワー。

ところが、歳をとるにつれて、これらの「力」はだんだんしぼんでいきます。そして最後の最後まで残るのが「生命力」。衰えかけている健康の力を取り戻し、さらに強くするために「力」の強い食べ物を積極的にとる必要があります。

若いからといって油断は禁物。ストレスや食べ過ぎ、紫外線などによって、若年や中年世代の健康力が低下していると懸念されているのです。

「力」の強い食べ物として「旬」の味。日本列島は春夏秋冬が明確ですから、どこへ行っても「旬」のものがきつとあります。その季節にもっともパワフルな自然の恵みを体の中に入れる。そして、私たちが本来身につけて生命力を強くするのです。

「走り」旬名残り時なし

日本人の食べる順序の基本。季節と運動しながら、その時季にもっとも味の充実したものを食べる。これが、抗生物質も近代的な病院も無かった時代の日本人の病気になるに知恵でした。

「走り」は初物のこと。味は少々未熟ですが季節の前ぶれとして日本人の大好きな味。昔から「初物食べると七十五日長生きする」といって大切にしました。「旬」は味も栄養も最も揃っています。魚だったら脂がのっていますし、果物だったら完熟して甘味が強く、野菜だったらビタミンの合成能力が最も高いのです。

「名残り」は柿でいったら落ちる寸前の赤く熟している状態のもの。それを味わったら次の年の旬まで「口」にしないという、名残りを惜しみながら食べます。

「時なし」は乾物や干物などの保存食。それにみそなどの一年中使用する手作り調味料のこと。そして、漬け物です。これらの発酵食品は、調味料や漬け物という実体を越えて、まるで、腹薬のような働きまでしていました。酵母や乳酸菌、麹菌、それに酵素も生きていますから、年中食べ続けていくことで生命力を強くする上で役に立ちました。

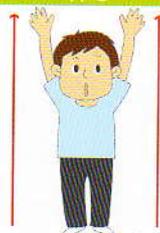
3分間で すっきりさわやか~♪

体側



脇筋を伸ばす

伸び



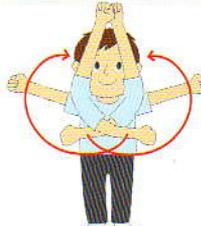
背筋を伸ばし大きく深呼吸

ねじり



腕の振りを使って腰をねじる

肩まわし



肘を伸ばし、大きくまわす

「ラジオ体操第一」あの音楽が流れると、自然にからだは動き出しませんか？
小学生の夏休み、スタンプカードをぶらさげてラジオ体操に出かけ、一日をスタートさせました。
ラジオ体操は、昭和3（1928）年11月国民の体力向上と健康の保持や増進を目的に「国民健康体操」という名称で制定され、NHKの電波によって放送が開始されました。
ところで「ラジオ体操第一」は、3分間の体操として知っていましたか？
たった3分間ですが、全身を動かす、とっともいい運動!! 伸び・肩まわし・体側・ねじりなど、普段動かしていない筋肉や関節を伸ばす、13種類の体操です。運動不足を感じている方や忙しい皆さんにおすすめてです。膝や腰が痛い方はイスに座っても運動できますよ。
音楽にあわせて、さっそくチャレンジ!!

こんにちは

要介護認定調査センターです

今回は、皆様からの質問にお答えいたします。

Q 要介護認定調査センターって？

A 平成17年に介護保険法の改正で、「指定市町村事務受託法人」制度が設けられました。
要介護認定調査等を適正に実施できる施設として、郡山市から、当センターが指定を受けました。平成18年4月、市から委託を受けて調査を開始しました。

Q どんな人が調査しているの？

A 介護保険に関する知識をもつ、介護支援専門員（ケアマネージャー）が各家庭や施設を訪問しています。調査時間は、約30分から1時間で日頃の生活の様子、お体の動きを無理のない範囲で確認、聞き取りさせていただいています。公務員と同様に守秘義務があります。

郡山医師会から

「インフルエンザ」

郡山医師会会長 菊池辰夫

我が国には、明治28年に俗に「お染久松風」と呼ばれたインフルエンザの大流行がありました。その後、スペイン風邪、アジア風邪、香港風邪の大きな流行があり、最近の20〜30年間はA型（ソ連型、香港型）とB型が毎年秋から冬（季節性）にかけて流行して来ましたが、
今年の4月23日米疾病対策センターが、豚由来インフルエンザウイルスが人から人へ感染する事例を報告して以来、世界各地で豚インフルエンザ発生の報告があり、世界保健機関は世界的大流行を起こす危険がある新型インフルエンザと認定しました。

我が国でも5月8日に米国からの帰国者に新型インフルエンザの確認がされて以来、今では全国で患者発生が見られます。

このように急速に流行が拡大する原因は、人に新型インフルエンザに対する免疫がないからです。特に妊婦、幼児、基礎疾患を持っている人が感染すると重症化する危険性があると考えられています。

季節性と新型インフルエンザの症状の違いはほとんどなく、発熱、咳が見られ、そして咽頭痛、また、全身倦怠感、頭痛、そして鼻汁、鼻閉、関節痛、筋肉痛等が見られるようです。潜伏期については、季節性が1〜3日間ですが、新型は1〜7日（中央値は3〜4日）と少し長く、感染可能期間も発症前1日〜発症後5〜7日程度と考えられています。

治療は、季節性また新型もタミフルやリレンザが有効のようです。従って、新型インフルエンザは弱毒性であると判断され、一般にはかかりつけ医での診察と治療、そして自宅療養という医療体制を取ることになりました。

各医療機関でも院内感染を最小限度に抑える努力をしておりますが、最も大切なことは地域社会の皆一人ひとりが共通の理解を持ち、感染を拡大させないための努力をすることです。感染は患者さんの咳、くしゃみからの飛沫感染と考えられておりますので、まず第一には発熱、咳等がある人のマスク使用（咳エチケット）と手洗い、そして早期の受診です。予防策はこまめな手洗いとうがいですが、必要に応じて学校や保育施設等での臨時休業等に関して保健所と密接に連携した協力し合うことも重要なことです。

健康づくりの ご案内

平成21年 平成22年
10月～3月



初心者 歓迎 1回 500円 健康生活応援コース 定期運動

新コース ゆったりしっかりコース
～ストレッチ&貯筋体操～

筋力トレーニングやストレッチで太りにくい元気な体をつくろう!! 運動を始めたい方にピッタリです。

日時 毎月第1・第3木曜日
10:00～11:00

元気はっらっコース
～ストレッチ&トレーニング～

自分のペースでトレーニングマシンやエアロバイクを使い、体力をつけよう!

日時 毎週月曜日 14:00～15:00
毎週水曜日 10:00～11:00

スッキリスマートコース
～エアロビクス～

音楽に合わせて、楽しく健康づくりにチャレンジしよう!

日時 毎週火曜日 10:00～11:00

らくらくリラックスコース
～アクアビクス～

日時 水中で楽しく歩こう!

月	日	時間
10月	9日・23日	10:00
11月	13日・27日	
12月	11日	
1月	8日・22日	11:00
2月	12日・26日	
3月	12日・26日	

場所 ユラックス熱海
※プール使用料(260円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

ワンポイント体操

どのコースに参加してもワンポイント体操あり

10月	小ボールを使おう	11月	脱バリアフリー	12月	コアトレーニング
1月	足の裏から健康に!!	2月	肩コリすっきり	3月	膝イタとんでけ

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため**健康生活応援チェック**を受けていただきます

健康生活応援チェック

健康生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう! また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

チェック

- ・メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査など)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性など)

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

● 料金:1,500円 ● 日時:詳しくはお問い合わせください。 ● 電話:024-924-2911

のご案内

秋の猪苗代湖を満喫！

10月

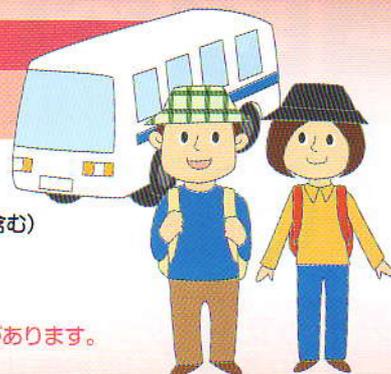
バスで行く猪苗代湖畔ハイキング 青空健康教室

日時 10月2日(金) 9:30~15:30

参加費 1,750円
(そばの昼食代含む)

内容 青空の下、楽しく歩いて、
地域の食について学ぼう!!
●ハイキング、そばの昼食と栄養の話、
ストレッチなど

対象 30名
・集合場所からバスの送迎があります。
・雨天時は中止します。



健康は食生活から！

11月

メタボ改善教室 バランスよく食べよう

日時 11月18日(水) 13:30~15:00
※申込受付10月19日(月)から

参加費 500円

内容 内臓脂肪を減らすための
食事のポイント
●管理栄養士の話

対象 20名



気になりはじめた方おすすめ！

12月

メタボ改善教室 おなかまわり気になる男性集まれ

日時 12月9日(水) 13:30~15:30
※申込受付11月9日(月)から

参加費 1,000円

内容 リバウンドしないで1ヶ月1kg減らす運動と食事
●保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

対象 男性20名

男性限定



楽しくからだを動かそう!

1月

大きなボールを使ったエクササイズ ボール体操

日時 1月14日(木) 10:00~11:00
※申込受付 12月14日(月)から

参加費 500円

内容 ボールを使った運動方法を紹介
●トレーナーの運動指導

対象 20名

ボールを買ったけど、使い方がわからない〜、
ボール運動を始めたい方、ご参加下さい。



日頃気になっていることを
気軽に相談してみませんか

無料健康相談

開催日・場所

10月9日(金) イトーヨーカ堂 郡山店
11月9日(月) ユラックス熱海
12月4日(金) ザ・モール郡山
1月8日(金) ユラックス熱海

開催時間

13:30~15:30

内容

健康相談・栄養相談・血圧測定・体脂肪測定など



どなたでもお越しください
※出張健康相談も受付しています。地区
や学校、職場などお気軽にご相談くだ
さい。

1回
500円

いろいろな運動に チャレンジ

気功

日時 11月6日(金)
10:00~11:30
※申込受付
10月6日(火)から

内容 中国伝統の気功運動

対象 30名



タイ式ヨーガ

日時 2月5日(金) 10:00~11:30
※申込受付 1月5日(火)から

内容 タイに古くから伝わる健康法

対象 30名

申し込み・問い合わせ

(財)郡山市健康振興財団
健康センター(保健所 2F)

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

電話 024-924-2911

開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付
(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)

時間 8:30~17:15

・各教室は定員の半数で開催となります。
・講師の都合などにより日時等が変更になる場合があります。

学んでトクする一日

のこと、見て・知って・体験するイベントです。

第3回

栄養

運動

健康

まるごとけんこうフェア

景品がもらえる
スタンプラリーもあります
各コーナーのスタンプを
5個以上集めてください。

抽選会開催!



2009
10/25日

- 会場 / 郡山市保健所
- 時間 / 午前9時～午後4時

●骨コツ相談コーナー

骨密度測定と栄養相談が受けられます。 要予約 (先着50名)

●けんこう相談コーナー

医師、歯科医師、保健師による健康相談が受けられます。

●介護相談コーナー

介護支援専門員による介護相談が受けられます。

●しんたい測定コーナー

体脂肪率・肺機能・血圧などの測定ができます。

●薬と健康コーナー

薬剤師による薬についての相談が受けられます。

●フィルム展示コーナー

実際に撮影されたX線写真を見ることができます。

●カロリークイズコーナー

クイズゲームで食品のカロリーが勉強できます。

●うんどうコーナー

トレーナーによるらくらくストレッチ、ミニ体力測定、バランスボールなどの体験もできます。

新聞の連載「テレビ、ラジオ(ラジオ福島)大和田新のランチオ長屋」にレギュラー出演!



記念講演会

「元気で長生き100歳食入門」

食文化史研究家 永山久夫 先生

古代から明治時代までの食事復元研究の第一人者。

午前10時30分～午後12時30分 / 4階大ホール
会場の都合により事前にご予約ください。

講演会終了後
“おなかまわり
気になる人
集まれ”

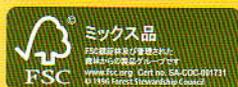
メタボ
改善教室

主催 財団法人 郡山市健康振興財団
共催 郡山市保健所・郡山医師会・郡山歯科医師会・郡山薬剤師会
予約・問い合わせ / (財)郡山市健康振興財団 朝日2-15-1 ☎024-924-2911

(財)郡山市健康振興財団

T963-8024 郡山市朝日2-15-1(郡山市保健所内)

- 健康センター……………TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター……………TEL.024-924-2913
- 共通……………FAX.024-924-2907



お問い合わせ / 直接またはお電話で
平日 8:30～17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

