

まるごと けんこう



表紙：ベビーマッサージ

子育ての中で母子がホッとできる場所や、笑顔のあふれる母子支援を心掛けています。

笑顔の輪が広がるようにこれからも頑張って参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

●お問い合わせ

菅野千秋 e-mail : emilio.chiaki.929@gmail.com

特集

お弁当も 大切な一食

●健康ひろば

ベビーマッサージ

●トレーナーアドバイス

体幹を強化して

天然のコルセットを作ろう!!

●健康診断のご案内

●郡山歯科医師会より

●健康づくりのご案内

●まるごとけんこう館

(第2土曜日開催)

●まるごと健康相談

●ミニ健康講座

特集

お弁当も大切な一食

監修

公益社団法人 福島県栄養士会 会長 中村 啓子



希望を膨らませ新しいスタートを切るこの季節、自分や家族の健康を考えたお弁当を、美味しく楽しく作ってみませんか？

お弁当作りのポイント①

自分に合ったお弁当箱の選び方

お弁当は、年齢に合った1日に必要な摂取エネルギー量(Kcal)の3分の1とし、お弁当箱のサイズ(容量)は1食に必要なエネルギー量(Kcal)に置き換えて選びましょう。

お弁当作りのポイント②

栄養バランス

世代別お弁当箱サイズの目安

年齢	1食に必要なエネルギー量(Kcal)		お弁当箱サイズ(ml)	
	男性	女性	男性	女性
3～5歳(園児)	430	420	400	400
15～17歳(学生)	950	770	950	750～800
18～29歳	880	650	850～950	650
30～49歳	880	670	850～950	650～700
50～69歳	820	630	800～850	650
70歳以上	720	580	700	550～600

食事摂取基準(2015版)活動レベルII(普通)の1/3量で示した。

- 活動量の少ない方やメタボ気味の方は、-100Kcalで調整する
- 部活動等で活動量の多い学生さんは、+100Kcalで調整する

ごはんを中心とした「3・1・2」の弁当箱法



主食
3

ご飯、パン、麺等の、身体を動かすエネルギー源となる炭水化物

主食は弁当箱の半分の量を入れます。少ないとエネルギー不足になり、午後からの活動に集中できない、夕食前の間食が増えるなどの悪影響を及ぼします。

主菜
1

魚、肉、卵等の血や肉、筋肉をつくるたんぱく質

主菜は1品を多く入れるより、調理法の重複しない2品を入れると変化が出ます。お弁当の主菜は揚げ物が多くなりがちですが、揚げ物は基本週1回とし、照り焼きや、衣を付けても揚げずにオーブントースターで焼くなどの工夫を。主菜が多すぎると、脂質やたんぱく質の摂り過ぎで肥満や脂質異常につながります。

副菜
2

野菜、きのこ類、海藻類、芋類等、体の調子を整えるビタミン、ミネラル

弁当箱の半分のうち、3分の2を野菜、きのこ類で100g(緑黄色野菜を一品)程度摂れるようにします。じゃがいもやさつまいもはボリュームを出すポイントになります。

詰め方

温かいまま詰めてフタをする
と、熱と湯気が密閉され、おかずやご飯が傷みやすくなり美味しさも半減します。しっかり冷まして詰めるのが原則です。
主食↓主菜↓副菜の順に詰めると、自然にバランスのとれたお弁当になります。

中身が片寄ったり、他のおかずの味が移ったりしないように隙間なく詰めましょう。

お弁当作りのポイント③

味の組み合わせと色のバランス

味付けは、甘味、辛味、塩味、酸味、醤油味など、色々な味になるように変化を持たせましょう。
カラフルな食材を使うことで、食欲を増進させ、栄養素のバランスも良くなります。

お弁当作りのポイント④

お弁当作りのポイント⑤

時間をかけずに無理なく作り続けるコツ

お弁当作りは毎日の事なので、張り切りすぎると長続きしません。朝の限られた時間を有効に使い、楽しいお弁当作りをしましょう。

前日の夕食を作る時に下ごしらえ

手軽で便利な冷凍食品を利用

時間がある休日を利用して常備菜を

便利グッズや家電を活用

専門家からのアドバイス

公益社団法人 福島県栄養士会 会長 中村 啓子

手作りお弁当という、最近は見栄えが重視される傾向にあります。昨年のお弁当コンクールに応募された作品を審査していても、栄養バランスを考えたお弁当よりもキャラ弁が圧倒的に多かったです。昼食は身体や脳の活動が一番盛んな時の食事です。1日必要量の3分の1を目安に栄養バランスの良いお弁当で、賢く食べることを実践してみませんか。

手作りお弁当は一人ひとりに合わせてエネルギーやたんぱく質、食塩量などを調整することができます。また、作ってくれた人の愛情も詰まっています、感謝の気持ちを育むことができます。

お弁当作りは時間がかかる……とためらっている方が多いと思いますが、時間をかけずに無理なく作ることが継続する秘訣です。他にも、次のことに気をつけてみましょう。

お弁当は、すぐに食べるものではないので特に衛生面には気を配ってください。

お弁当は持ち運びするので、料理が混ざらないように、隙間を作らずきっちりと詰めましょう。

味付けを工夫すると減塩になり、彩りを良くすると食欲が増し、消化吸収も良くなります。カラフルなお弁当は、多種類の食品を使うことにもつながります。

この機会にバランスの良いお弁当で、生涯の健康づくりをしてみませんか。

黒

海苔、ひじき
昆布、黒ごま

ひじきの煮物



海苔、ひじき、昆布、黒ごま等は白いご飯のお供に少量添えるとアクセントになる。

かんたんアレンジ術

*ひじきには、大豆、人参、三つ葉等を加えてカラフルに。
*チーズは海苔で巻く。

茶

肉、ごぼう
れんこん、きのこ類

根菜きんぴら



ごぼう、れんこんの味付けには薄口醤油を使用し、輪切りにした赤唐辛子や白いりごまをふる。

かんたんアレンジ術

*ボリュームアップにこんにゃくを加えても美味しい。

緑

ほうれん草、ピーマン
ブロッコリー、いんげん

ごま和え



茹でた緑野菜を、ごま、砂糖、醤油で味付けする。

かんたんアレンジ術

*海苔の佃煮、えのきの瓶詰め、焼き海苔、ピーナツ粉等、和え衣にもひと工夫。

黄

卵の黄身、かぼちゃ、パプリカ
コーン、レモン、みかん

かぼちゃサラダ



蒸したかぼちゃを潰し、玉ねぎ等を加えてマヨネーズで和える。

かんたんアレンジ術

*カップに入れてスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
*蒸しかぼちゃに少量の砂糖を加えラップで包んで茶巾に。

茹で卵



卵は茹でて殻をむき、少量の醤油と共にチャック付ポリ袋に入れて醤油漬けに。

かんたんアレンジ術

*食べやすく切り、カップに入れてマヨネーズをかけオーブントースターで焼く。

赤

人参、トマト、パプリカ
いちご、りんご

人参きんぴら



せん切りにした人参を少量の油で炒め、砂糖、味噌で味付けし、白ごまをふる。

かんたんアレンジ術

*三色丼、卵焼き、ほうれん草との和え物にも応用可。

カラフルなサブおかず

健康管理の
第一歩

年に一度は 健康診断を受けましょう!

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

場 所 郡山市健康振興財団
(郡山市保健所2階)

実施日 毎週 月曜日から金曜日
(祝祭日を除く)

時 間 8:30~12:00
(午後の健診をご希望の方はお問い合わせください)

TEL 024-924-2911

予約制

バス送迎も行っています

個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。各健診ごとに条件があります。



被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。



20代・30代健診

19~39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。



就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。



各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。

健康生活応援チェック

生活習慣を見直したい方へ(6ページ参照)

動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方へ(6ページ参照)

会社で働く方の健診



事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。※事業所の定期健康診断としてご活用いただけます。任意継続の方も受けられます。

歯周病チェック 実施中



当センターでは、健診時に「歯周病簡易検査」を実施しております

対象 20歳以上で5歳刻みの年齢の方(年度末年齢)



人間には、快適に歯ぎしりのできる口腔内の状態が必要です。かみ合わせの問題の他、歯が抜けたままの状態や、むし歯や歯周病を放置することは、快適にブラキシズムを行うことの妨げになることがあります。皆さんのお口の中は、快適な歯ぎしりができるようになっていますか？

寝ている時に時々していることを実感、もしくは、何かの折に他の人がしているのを見かける歯ぎしりは、なんとなく嫌なものです。いわゆる歯ぎしりには、歯をこすってキシキシするグライディング、噛みしめのクレンジング、カチカチするタッピングがあり、これら全てを総称してブラキシズムと呼んでいます。外来にいらっしゃる患者さんにブラキシズムをしているかを伺うと、ほとんどの方がしていないとおっしゃいます。しかし、実はブラキシズムは、一般の人の85~90%の人に発現するとも言われており、かなりの方がブラキシズムを行っているのにも関わらず自覚していないことが多いのです。

ブラキシズムを行うことは、歯が擦り減ったり、割れたり、歯周病を進行させたり、時には顎や頭が痛くなったりするなど、様々な形で問題となることとなります。このように悪いイメージのあるブラキシズムですが、実は生理的な現象であるとも言われています。

動物は本来、口を本能・情動行動の発現器官として使ってきました。特に、攻撃的な行動は口を使っているわけですが(歯をむきだししたり、噛みついていたり)。進化した人間という動物にも存在しているその攻撃性は、日常生活の中では理性によって抑えられています。その攻撃的情動行動はなんらかの方法で発散できなければストレスとなってしまいます。ブラキシズムは、実は人間のストレスの発散に使われており、ストレス性の疾患を予防する可能性もあると言われています。つまり、強すぎる歯ぎしりは、悪さをすることもあるのですが、歯ぎしりができない場合は、心身的な問題を起こさせることになってしまうのです。

郡山歯科医師会より 歯ぎしり(ブラキシズム)について

医療法人ぬかざわ歯科医院

糠澤 真志



ベビーマッサージの効果は沢山あります

赤ちゃんの精神の安定と 身体の発達を促す

たくさんのスキンシップにより、赤ちゃんのIQ(知能指数)、EQ(心の知能指数)のバランスがとれます。

家族の精神安定、 育児への自信にも繋がる

母親だけでなく、父親や祖父母も赤ちゃんに触れ合うことで精神が安定し、自信を持って赤ちゃんに関われるようになります。

親子の絆を深める

愛し愛される関係を築き、赤ちゃんだけでなく親も癒され育児を楽しめることができます。

トラウマや不安感を取り除く手助けに

母子共にバーストラウマ(出生外傷)の軽減になります。その他のトラウマや不安感も取り除く手助けになります。

胃腸の動きがよくなる

自律神経の発達を促し、胃腸の動きをよくし便通も整えます。

日々の成長や 小さな変化もわかる

リラックス効果で 身体の健康が保てる

新陳代謝や 免疫力を高める

肌トラブルが減る

肌を丈夫にし、保湿してあげることで肌トラブルが減ります。

血液やリンパの 流れがよくなる

赤ちゃんの表情が 豊かになる

安心感を与えて 心地よい眠りを促す



助産師 菅野 千秋

- ベビーマッサージ協会会員
- 英国政府機関公認 発達を促すベビーマッサージ修了
- 新生児蘇生法「専門」コース(Aコース)修了
- BSケアベーシックコース、アドバンスコース受講

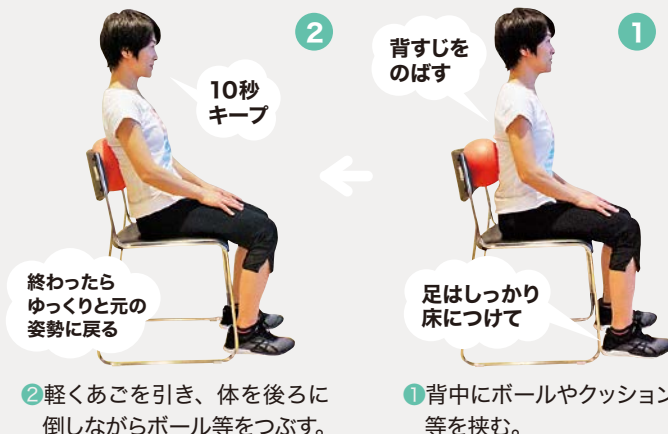
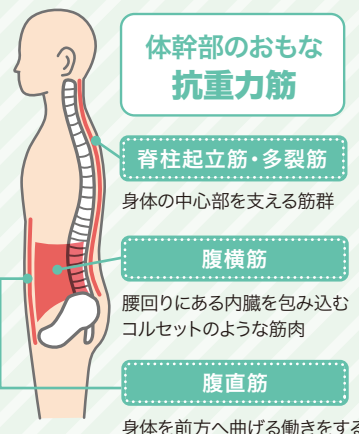
核家族の進行に伴う家族形態の変化などもありますが、育児はお母さん一人で行うものではありません。疲れたら気分転換に出掛けるのもいいですし、同じ子育ての中のお母さんと話をしたり、イベントや教室などを楽しむものもあります。ぜひ足をお運びください。



トレーナーアドバイス

体幹を強化して天然のコルセットを作ろう!!

腰痛の時に着用するコルセットは、腰回りを固定することで腰への負担を減らし、痛みを軽減することが出来ます。しかし、着用により体を動かさない期間が長くなると、体を支える筋力や筋量、さらに骨密度まで低下する恐れも出てきます。その結果、良い姿勢を保つことが難しくなり、さらに痛みが増したり転倒につながってしまうことも……。痛みのピークを越えたらコルセットを外し、「天然のコルセットづくり」をしましょう。そのためには、体幹部の抗重力筋を使う運動がオススメです。



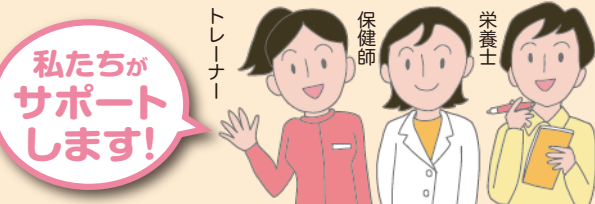
腹筋や背筋などの体幹部の抗重力筋を鍛える運動

②軽くあごを引き、体を後ろに倒しながらボール等をつぶす。

①背中にボールやクッション等を挟む。

健康づくり

のご案内

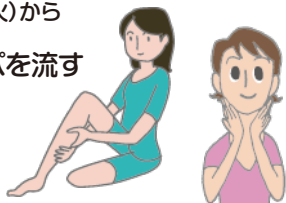


私たちが
サポート
します!

健康づくり教室

4・7・8月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日 時	①4月20日(金)13:30～15:00 ※申込受付 3月20日(火)から
	②7月18日(水)13:30～15:00 ※申込受付 6月18日(月)から
	③8月24日(金)19:00～20:30 ※申込受付 7月24日(火)から
内 容	上肢・下肢のリンパを流す
参加費	各回 500円
定 員	各回先着50名



4月～全7回 生活習慣病予防教室 脂質異常改善コース

日 時	1 4月下旬 午前 事前検査(頸部血管超音波検査、血液検査等)
	2 5月10日(木)13:30～15:30 検査結果の説明・講話 (脂質異常・運動・食事について)
	3 5月16日(水)13:30～15:30 薬剤師による薬の勉強会・運動
	4 5月26日(土)9:30～13:00 調理実習 [楽しく学んで、おいしく食べよう! (コレステロール編)]
	5 6月上旬 随時 管理栄養士の個別相談
	6 7月下旬 午前 検査(血液検査等)
	7 8月22日(水)13:30～15:30 検査結果の比較、自己評価等
対 象	●脂質異常で治療中の方 ●直近の健診結果で脂質異常のあった方 (健診結果必須)
参加費	3,000円
定 員	先着10名 ※申込受付 4月2日(月)から

※講師の都合により、日時・内容が変更になる場合があります。

5月 心と体の調和をはかる ヨーガセラピー

日 時	5月18日(金)19:00～20:30 ※申込受付 4月18日(水)から
内 容	アーサナ(ヨーガのポーズ) 呼吸法・瞑想
参加費	500円
定 員	先着20名



5月 調理実習 楽しく学んで、おいしく食べよう! (コレステロール編)

日 時	5月26日(土)9:30～13:00 ※申込受付 4月26日(木)から
参加費	500円
定 員	先着15名



6月 調理実習 楽しく学んで、おいしく食べよう! (血糖編)

日 時	6月30日(土)9:30～13:00 ※申込受付 5月30日(水)から
参加費	500円
定 員	先着20名



7月 お口の健康講話 歯ざしりとくいしばりの話

日 時	7月6日(金)13:30～15:00 ※申込受付 6月6日(水)から
内 容	歯科医師による講話 講師：めがざわ歯科医院 糖澤 真吉 先生
参加費	無料
定 員	先着20名



参加にあたっては、
安全で効果的な運動のため
年1回健康チェック
(健康生活応援チェック or 動脈硬化チェック)
を受けていただきます。

健康寿命を 延ばそう! 運動コース

健康生活応援チェック 要予約 1,500円

- 体力測定、血液検査、尿検査、肺機能検査 等
- 火曜午後 ※チェック時に、1年以内に受けた心電図検査の結果と血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

動脈硬化チェック 要予約 5,000円

- メディカル(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、月～金曜午前
体脂肪率、肺機能検査等)
- 体力測定(筋力、柔軟性、持久力等)……………火曜午後

……………いずれか……………

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。

自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回 500円

からだづくりの マシントレーニング



毎週 月曜 13時～15時
毎週 水曜 9時～11時

エアロビクス



初心者でも
大丈夫!

生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。
音楽にあわせて、楽しく動こう!

毎週 月曜 10時～11時
毎週 火曜 10時～11時

認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化
させる運動を組み合わせで行います。

第1・3 木曜 14時～15時

心身の調和をはかる ヨーガセラピー



第1・3 金曜 10時～11時

関節にやさしい 水中ウォーキング 要予約



第2・4 金曜 10時～11時

場所 ユラックス熱海

※プール使用料(250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。

あじ・腰強化の 貯筋体操



午前の部 第1・3・5 木曜 10時～11時
午後の部 第2・4 木曜 14時～15時

ワンポイント体操 ● 楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

4月 ラジオ体操	5月 3つの運動	6月 ボール体操	7月 認知症予防の運動	8月 バランスUP!	9月 ストレッチボール
-------------	-------------	-------------	----------------	---------------	----------------

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

申し込み・お問い合わせ先

電話

024-924-2911

時間

8:30～17:15
申込受付は 8:30 からです

第2土曜日開催



ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円

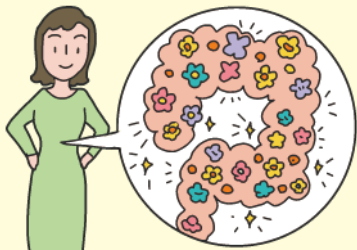
おなか元気教室 ～健康長寿と腸内フローラ～

5/12[±]

10:00～11:30

定員：先着30名

申込受付：4/12(木)から
内容：講話(腸内環境の話)



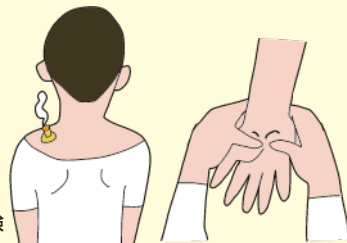
知って得する はり・きゅう・つぼ

6/9[±]

10:00～11:30

定員：先着30名

申込受付：5/9(水)から
内容：講話、はり・きゅう体験



野菜ソムリエに学ぶ 旬な野菜の魅力

7/14[±]

10:00～11:30

定員：先着30名

申込受付：6/14(木)から
内容：講話、自宅で簡単にできる野菜作り体験



親子のコミュニケーション ベビーマッサージ

9/8[±]

10:00～11:30

定員：親子15組

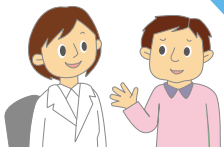
対象：生後1ヶ月～6ヶ月の乳児
申込受付：8/8(水)から 内容：ベビーマッサージの仕方を学ぶ



まるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。

時間 13:30～15:30



予約不要
無料

開催日	場 所
4月 6日(金)	総合福祉センター 4F(朝日)
4月13日(金)	逢瀬荘(逢瀬町)
4月20日(金)	中央図書館(麓山)
4月27日(金)	西部プラザ(西ノ内)
5月11日(金)	ユラックス熱海(熱海町)
5月18日(金)	サニー・ランド湖南(湖南町)
5月25日(金)	総合福祉センター 4F(朝日)

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

時間 13:30～15:30(講座は20分程度です)

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

開催日	お話の内容
4月25日(水)	医師 開講式 & 健康について
5月30日(水)	トレーナー 糖尿病の運動について
6月27日(水)	管理栄養士 糖尿病の食事について
7月25日(水)	ケアマネジャー 介護保険の使い方
8月29日(水)	トレーナー 筋力を測ってみよう!
9月26日(水)	歯科衛生士 歯の正しいみがき方

※都合により、内容が変更になる場合があります。

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907
e-mail: kkz@marugotokenkou.com

平日 8:30～17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています! まるごとけんこう 検索 <https://www.marugotokenkou.com/>

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車(西ノ内・安積線)



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。