

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和2年12月22日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

秋田県内で健康経営に取り組むみなさまに、健康づくりや健康経営に関する情報をお届けします。従業員やご家族への、情報発信にお役立てください。

冬を元気に過ごそう！ 秋田の冬場の健康づくり3カ条

秋田の本格的な冬を迎え、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか。ご家族で気をつけていただきたい冬場の健康づくりの3つのポイントをご紹介します。



第一条 ヒートショックを予防しよう！

ヒートショックは血圧が急に上下することで起こります。血圧の急上昇を防ぐためには、寒暖差や脱水に注意しましょう。

- ◎入浴前には、脱衣所や浴室を暖めましょう。水分も摂りましょう
- ◎湯温は41度以下で、熱すぎは避けましょう

第二条 野菜・果物たっぷりの食事をとろう！

冬が旬の野菜・果物をメニューにプラスしましょう。

- ◎鍋料理は、野菜をたっぷり摂ることができるメニューです
- ◎リンゴ、ミカン、イチゴ、キウイは手軽に食べられて、冬に多く出回る果物です

第三条 身体を動かそう！

寒さで身体が凝っている人もいませんか？

ストレッチで身体を温めてから、動かしましょう。

- ◎スコップで雪かきすることで、活動量が上がります
- ◎大掃除しながら、ストレッチや筋トレをしてみてください！

あきた健康応援大使の相場詩織さんがイラストで登場するポスターは、健康経営認定法人やスーパー等へも配布しています。ぜひ、ご覧ください。

年末年始もお口の健康づくり忘れずに！ 舌みがきしてますか？

口の中の細菌は、舌にも多く付いています。朝のお口のネバつきや、口臭の原因が舌の細菌の場合も。歯みがきとデンタルフロスに追加して、舌みがきも習慣にしてみませんか？

県口腔保健支援センターの
歯科衛生士が伝授！

舌みがきのポイント

その1 ブラシは専用のものを使おう！

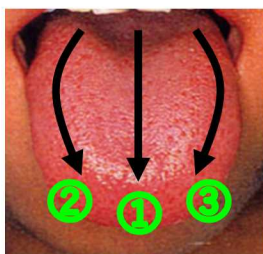
舌は繊細で傷つきやすいので、専用のブラシを使いましょう。



こんな形。
ドラッグストア
の歯ブラシコー
ナーにあります。

その2 弱い力でOK！ 傷つけないように、やさしく

舌ブラシに水をつけて、
①真ん中 ②右 ③左
弱い力で、奥から前へ動かします。



その3 歯磨きの前に舌みがき！

歯磨きより先に、舌の清掃をすることがオススメです！
歯磨き粉はつけず、ブラシは水で濡らして使いましょう。

※秋田県では、健康づくり推進課内に口腔保健支援センターを設置し、歯科医師や歯科衛生士が歯科衛生に関する出前講座などを実施しています。
歯や口の健康づくりで気になることがあればご連絡ください。

年末年始も忘れずに！ 適正飲酒の10カ条

クリスマスやお正月は、お酒とお料理で楽しむ方も多いのではないのでしょうか。適量のお酒で、身体をいたわりながら健康的に、お酒を楽しんで欲しいので、「適正飲酒の10カ条」をご紹介します。みなさんは、いくつ、実行されていますか？

適正飲酒の10カ条

出典：（公社）アルコール健康医学協会

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ※適量範囲：ビールでは500ml、日本酒では1合程度。女性や高齢者はこれよりも少なめに！
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

簡単野菜たっぷりメニュー かぼちゃとさつまいものポターージュ

寒い日には、野菜たっぷりのポターージュはいかがでしょう。ミキサーなしで作るトロトロポターージュです。野菜のビタミンと、牛乳&高野豆腐でカルシウムを同時に摂れるメニューをご紹介します。

■材料（2～3人分）

- かぼちゃ …1/6個（300gくらい）
- さつまいも …1/2個
- 玉ねぎ …1/4個
- 水 …200ml
- 牛乳 …200ml
- 塩 …小さじ1/3
- こしょう …少々
- 高野豆腐 …1枚（20gくらい）
- バター …10g
- 油 …大さじ3

■作り方

- ①かぼちゃの種と皮を除いてざく切りに、さつまいもは乱切りにして水にさらします。玉ねぎはみじん切りにします。
- ②鍋に①と水を入れて火にかけ、具材がやわらかくなるまで中火で15分ほど蒸し煮にします。途中で水を足してもOKです。
- ③②をフォークでつぶして、牛乳を加えて温め、塩こしょうをふります。沸騰しないように注意！
- ④高野豆腐は60度くらいのお湯戻し、水気をしっかり絞って、1cm角に切ります。
- ⑤フライパンにバターと油を入れて熱し、高野豆腐をカリッとすするまで揚げ焼きします。
- ⑥器にポターージュを盛り、カリッと揚げた高野豆腐を散らす



作ってみました



高野豆腐には、バターの風味がつかました。牛乳や豆乳を追加して、お好みのトロトロ加減を見つけるのもいいかも。塩はほんの少しですが、野菜の甘さをたっぷり感じられました。

15分蒸し煮すると、一見かたそうですが、フォークで簡単に潰すことができました。

発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

電話：018-860-1426 E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp

「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等への掲載は自由とします。上記以外の目的での使用については、お問い合わせください。

健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」でもご覧いただくことができます。



アキタ=ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一！

