

目指せ!

# 健康 アイランド

## ～6月は食育月間でした!～



役場庁舎で『私は私が食べたものでできている』をテーマに展示を行いました!  
「どうして野菜が必要なの?」「どうして美味しいジュースや砂糖をたくさんとれないの?」を実際の砂糖量を見て、持って、わかるように展示しました!

展示内では、野菜は“傷ついた血管を修復する”ことをお伝えしましたが、実は熱中症予防にも一役かっていることをご存じですか?野菜にはビタミンだけでなく、たっぷりの水分も含まれています。

私たちの身体に必要な1日の水分は、飲み水から1.2L、食べ物から1.4Lです。朝食を食べずに登校、出勤すると食べ物や野菜からの水分を摂ることができないので熱中症発症のリスクが高まります。

経口補水液や塩分を備えるのはとても大切です!しかし、それだけでなく「朝食を食べる」という当たり前のことが熱中症予防につながることを覚えておきましょう!

まだまだ暑い気候が続きます。1日3食、バランスよく(野菜、たんぱく質、炭水化物)をそろえて、暑さに負けない体を作りましょう!

健康に関するお問い合わせは下記まで。



脱水予防には  
野菜も一役かっています。

野菜で採れる水分量

	野菜 100g あたり	水分 (g)	食物 繊維 (g)
緑黄色野菜	人参	90	2.4
	プチトマト	91	1.4
	ピーマン	93	2.3
	オクラ	90	5.0
	ほうれん草	92	2.8
	小松菜	94	1.9
淡色野菜	ハングマ	93	4.0
	きゅうり	95	1.1
	キャベツ	93	1.8
	レタス	96	1.1
	玉ねぎ	90	1.5
	ゴーヤー	94	2.6
ヘチマ	95	1.0	
大根	95	1.3	

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:985-7124

## いきいき100歳体操

『さてと、元気に歳でもとりますか!』

～6月はイーブにお邪魔しました～

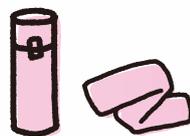
- ① 生活習慣病と介護って関係していたのか! (健康づくり班)
- ② どうして今体操が必要なの? (地域包括支援センター)
- ③ みんなで「いきいき100歳体操」を実践! (福志士会)

◎8月の予定 午前10時～11時30分

8月5日(火) 真我里公民館

8月15日(金) 比嘉公民館

◎持参するもの タオル、水筒



毎月対象の字にはチラシを入れています!友人やご家族を誘ってお気軽にお越しください!

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:985-7124