

目指せ!

健康 アイランド

健診の結果説明会を行いました!

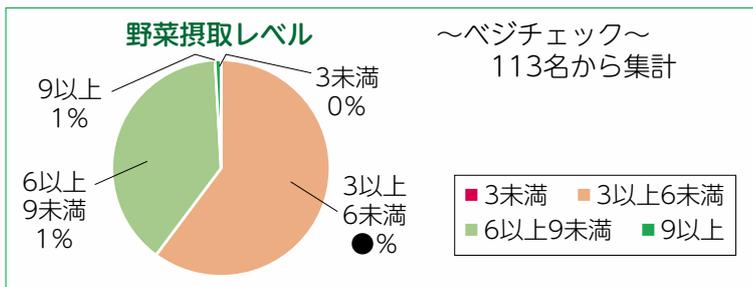


6月後半から7月初めにかけて、数か所の公民館で健診の結果説明会を行いました! 今年度は『肝臓』の学習と、『ベジチェック』という機械を用いて野菜の摂取量を見える化してみましたよ!

『ベジチェック』とは...

野菜(特に緑黄色野菜)を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが吸収され、皮膚に蓄積します。

その皮膚カロテノイドから野菜摂取量を推定することができます。



参加者のみなさまからは、「いつもたくさん野菜を食べているのに低かった!なんで?!」「全然足りていないね～」などなどお声が聞こえてきました。

【1日の野菜摂取量】 **350g**
緑黄色野菜150g/日+淡色野菜200g/日

ゆでる前



ゆでた後



たくさん野菜を食べているのに数値が低く出た方は、淡色野菜に偏っていることや、「たばこ」「飲酒」「紫外線」の影響を受けていることが考えられます。

ただ季節によって緑黄色野菜がないときもある。

そこでワンポイントアドバイス!

コンビニ・スーパーの袋野菜やカップ野菜、冷凍野菜を利用するのも良いですね。

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

いきいき
100歳
体操

『さてと、元気に歳でもとりますか!』 ～真我里 / 比嘉にお邪魔しました～

介護にならずに、元気に人生を謳歌するための秘訣をお知らせしています♪当日は下記のようなプログラムで会を進めています。

- 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)

◎10月の予定

10月21日(火) 北原公民館
10月28日(火) 宇根公民館
(宇根/奥武/真泊)

いきいき100歳体操は継続することで効果を実感することができます! 自宅や公民館で友人やご家族と集まって復習してみましよう!

◎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 ☎985-7124

