

A i したら 愛知県新城保健所広報紙

第26号 平成28年3月発行

新城保健所

電話 0536-22-2203

新城保健所設楽保健分室

電話 0536-62-0571

<http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/shinshiro-hc/>



生活習慣病を予防するために

野菜、食べていますか？

野菜を食べましょう！最初に食べましょう！



生活習慣病の予防は食べ過ぎを防ぐことが最大のポイントです。

野菜を**最初**に食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。また、野菜に含まれる食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにします。便秘予防にも役立ちます。

愛知県は平成24年国民健康・栄養調査の結果、野菜の摂取量の平均値が男女とも全国で、なんと！**最下位**という状況でした。もっと野菜を食べましょう！

野菜をたくさん食べるコツ

- 1日3食規則正しく食べよう
- 野菜料理を毎食1皿以上食べよう
- 加熱してカサを減らそう
(電子レンジを使えば簡単！)
- メイン料理の付け合わせの野菜の量を増やそう
- 味噌汁やスープは、具たくさんに！
- 外食では单品より「定食」を選ぼう



簡単に1皿増やすコツ

- トマト、きゅうり、レタスなどそのまま食べられる野菜を常備しよう
- 野菜の煮物は多めに作って次の食事でも食べよう
- サッと使えるように、野菜を茹でて冷凍しておくといいでしょ
- 外食では野菜の小鉢を1品追加しよう



知っていますか？

じゃがいも・さつまいも・里いもを食べたり、野菜ジュースを飲んでいるから「野菜はたくさん食べている」と思っていますか？**いも類は野菜の仲間ではなく、ご飯の仲間です！**

そして、野菜ジュースは意外と糖分が多く、食物繊維が少なく、栄養が偏ってしまうので御注意を！



**朝ご飯を食べよう
野菜も食べよう**



忙しい朝ですが、朝食を抜くと糖尿病にしやすい体質になるといわれています。トーストとコーヒーだけでなく朝食にも野菜を食べよう意識してみましょう！！

うつとアルコールと自殺は“死のトライアングル”

～うつ病ってなあに？～



早めの気づき、早めの対処

- ・無理せず早めに専門機関に相談
- ・ゆっくり休養

治療・療養にあたって

- ・あわてない、あせらない
- ・「無理しない技術」の習得

家族の心構え

- ・つかず離れず、支えすぎない
- ・家庭以外の居場所を確保

うつ病は、精神的、身体的ストレスが重なるなど様々な理由から脳がうまく働かないため、ものの見方が否定的になり、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられる悪循環に陥っている状態です。

～お酒の飲み方 見直しましょう～

★適度な飲酒量って、どれくらい？

特に男性はアルコールが関係する自殺が女性より多くみられます。



男性の適度な飲酒量は純アルコールで1日約20g以下です。ビール2缶40gの純アルコールを分解する時間は男性8時間、女性10時間かかります。

週に2日は休肝日をつくりましょう！

1日アルコール20g以下



ビール
中びん1本(500ml)



日本酒
1合



ワイン
グラス2杯



ウイスキー
ダブル1杯



チューハイ
1缶(350ml)

アルコール依存症は病気！！

飲酒のコントロールが自分自身の力だけではできなくなっている病気です。

近年、女性のアルコール依存症が増えています。

病気には治療法があります。

病気には回復の支援が必要です。

つらい時の飲酒は危険！

アルコールは睡眠障害とうつ状態を悪化させます！
アルコール依存症は、自殺のリスクを高めます。

あいらを^あ読んで、MOSH^もIK^しA^かしたらと思ったら、まずはお電話で御相談ください。

【直通電話】

電話0536-22-2205 (健康支援課)

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:30

