

和寒町総合計画審議会委員募集のお知らせ

和寒町は平成22年度に総合的で計画的な行政の運営を図るための指針として『第5次総合計画（平成23年度から平成32年度）』を策定しましたが、この総合計画は、まちづくりの将来像を示し町民の生活や地域の活動に深く関わりのある計画で、町の施策はこの計画に基づいて行われています。

総合計画審議会委員は、総合計画に町民の皆様の様々な声を反映するため、各種団体の代表者や学識経験者など25名で構成されており、そのうち一般公募委員として8名を下記のとおり募集いたします。



- 募集人員 8名
- 募集締切 平成24年11月20日（火）
- 応募資格 町内在住の満20歳以上のかた
- 任期 委嘱の日から平成28年3月31日まで
- 応募方法 総務課にある応募申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAXのいずれかで総務課まちづくり推進係まで提出ください。応募者多数の場合は希望に添えない場合もありますので、その際はご了承ください。

■お問い合わせは 役場総務課まちづくり推進係（TEL32-2421）まで

健康メモ

若さを保つ「良い」食べかたとは

年齢を重ねることにより、からだには様々な変化が現れます。普段の食事内容をふりかえり、元気で若々しい毎日を過ごしましょう。

【低栄養を予防しましょう】

低栄養とは、からだに必要なたんぱく質やエネルギーが不足した状態のことをいいます。年齢とともに食べ物の栄養を消化吸収する力は低下してきます。飽食の現代ですが食べかたや食品の選びかたによっては、からだに必要な栄養素が不足してしまう場合があるのです。

低栄養の原因には、つぎのようなことが考えられます。

- ① 主食（ご飯）中心でおかずが少なく、肉類や乳製品などが不足していませんか？
- ② お腹が減らず、食事を抜いたり極端に減らしていませんか？
- ③ 「食べにくいから」と、固い食べ物や繊維質の野菜などをさけたり、果物を野菜がわりにしていませんか？
- ④ お菓子や油っぽい食事に、かたよってはいませんか？糖分や油分の摂りすぎは、肥満やからだのビタミン不足につながります。

【より「良い」食べ方を意識しましょう】

● たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐）は「からだを作るもと」です。適量食べることが筋力やからだの抵抗力維持につながります。1日の目安量は次の通りです。

魚50グラム 切り身1切	卵1個
大豆製品 豆腐110g	乳製品 牛乳200cc
肉50グラム 薄切り肉 2~3枚	

肉より魚を好む人や、魚はたくさん食べて良いと思ってる人が多いようです。右図を参考に1日量を調整しましょう。肉は薄切りにしたり、下ごしらえの時にたたいたり、生姜汁をもみ込んだりして料理すると食べやすくなります。

● 献立を考える時は「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。また色々な種類の食品を食べることを意識しましょう

主菜 たんぱく質 のおかず	汁 味付けは 薄味で 1日1回が 目安
副菜 野菜・きのこ いも・海藻の おかず	主食 ごはん パン めん など

● 認知症予防や痛みの軽減に効果があるビタミンがわかっています。多く含む食品は次の通りです。

- ◎ ビタミンB
肉（脂身の少ない肉）
魚（鮭やまぐろ、かつおなどの赤身の魚。さんまやさばなどの青身の魚）
- ◎ ビタミンD
干し椎茸、きくらげなどのきのこ
- ◎ 葉酸（ビタミンP）
ほうれん草や小松菜、ブロッコリーなどの緑色の野菜
- 「良い」食品を短時間でたくさん食べるのではなく、大切なのは「良い」食べかたを日々続けていくことです。

栄養士 吉田美佳