

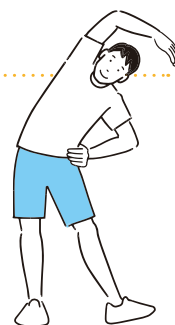
～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

**1日3分のラジオ体操を毎日の習慣にしましょう！**

最近、暑くなってきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑さで身体を動かす機会が減っていませんか？ そんな時こそ、3分で全身を動かすことができる「ラジオ体操」が効果的です！ ラジオ体操はたった3分で全身の骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができるので、いろいろな健康効果があります。

**ラジオ体操の5つの効果**

- ① 全身運動による基礎代謝の向上、血管年齢の若返り
- ② 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果、体力年齢の若返り
- ③ 血行促進による首や肩のこり、腰痛の予防および解消
- ④ 屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
- ⑤ 目標(毎朝かかさず実施するなど)を設定することによる活動量の向上



**ラジオ体操の効果をさらにアップするには**

- ① 全身を大きく動かす⇒動きが小さいと筋肉の伸びが不足し、負荷が不十分になります。身体をできるだけ大きく動かし、全身の筋肉が伸びるようにしましょう！
- ② 一つずつの動きを確実に⇒ラジオ体操は13種類の運動から構成されています。それぞれの運動を確実に行うことでより効果を高めることができます。

村では健康の維持・増進のため、いつでも、どこでも行えるラジオ体操を推奨しています。この機会にラジオ体操を毎日の習慣にしましょう！

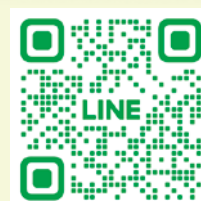
問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

**ME-BYO改善だより7月号**



ME-BYO STYLE

「ME-BYO(未病)」に親しみをもち、日常生活の中で未病改善できるコンテンツ(ME-BYOスタイル)などを  
神奈川ME-BYOスタイルアンバサダーと一緒にお届けします。  
ME-BYOスタイルオンライン講座(無料)を開催します。  
参加申し込みはLINE登録のみで簡単！



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

## 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
浅松医師

## 食中毒について

清川村の皆さん、こんにちは。今月は浅松が担当します。

本格的な夏の到来を目前とした今日この頃ですが、毎年6～9月に増加し、注意が必要なのが細菌による食中毒です。

細菌は土の中や水、我々の皮膚や腸の中に存在し、調理の過程で食べ物に付着し増殖します。加熱不十分な肉や生野菜の腸管出血性大腸菌や生魚の腸炎ビブリオ、調理済み弁当やおにぎりの黄色ブドウ球菌が体内に入り、嘔吐や腹痛、下痢、時には発熱を引き起こします。気温や湿度の高い時期には細菌の増殖速度が速くな

るため、梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。

それぞれの細菌により、食後から症状が出現するまでの時間や予防方法が異なります。診療所を受診する際には、上記のような食べ物をいつ摂取したかや、同じ食事をした方に同様の症状が出ていないかを教えてください。

食中毒に対しては、腹痛や吐き気への対症療法を行うと同時に、十分な水分を摂取し脱水を予防することが重要です。嘔吐や下痢によって水分が失われ、脱水が起こりやすくなりますので、吐き気がある時は難しいことかもしれませんが、可能な範囲で水分摂取を心がけてください。

食中毒の症状は非常に辛いので、調理前の手指衛生や食材の温度管理、消費期限などに気をつけて予防していきましょう。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

## かんたん 健康レシピ

## 簡単豆腐ドーナツ

## 材料(作りやすい量)

- ・絹豆腐……………250g
- ・卵……………1個
- ・砂糖……………大さじ1
- ・きな粉……………大さじ3
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・サラダ油……………適量

## 作り方

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 卵を①に割り入れ混ぜる。砂糖ときな粉を入れよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンに適量のサラダ油を入れ熱し(160～170℃)、スプーン2本を使い、②を丸めて落とし入れる。色がついたら、菜箸で転がしながら色よく揚げる。

|             |       |         |
|-------------|-------|---------|
| 栄養成分表示(一人分) | エネルギー | 288kcal |
|             | タンパク質 | 10.4g   |
|             | 脂質    | 9.6g    |
|             | 炭水化物  | 42.0g   |
|             | 食塩相当量 | 0.6g    |



問 子育て健康福祉課健康福祉係  
☎(288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会  
食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

## おすすめポイント

- 豆腐でもちっとさせ、ほのかにきな粉を感じます。
- 豆腐ときな粉を使用していて、たんぱく質が豊富なおやつです。

