

## 頭の運動【食べ物編】

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の栄養士による軽い運動と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／1月27日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：1月20日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

# 保健

すこやか  
健康センター  
☎2-6020

## 1月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
6日(火)	莓クラブ	9:45~11:30	すこやか健康センター
15日(木)	リハビリ教室	14:00~16:30	
20日(火)	莓クラブ	9:45~11:30	
21日(水)	3種混合予防接種	13:30~14:00受付	
22日(木)	乳児健診	13:00~13:30受付	
23日(金)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:15	
24日(土)	市街地区住民健診	6:00~9:00 12:30~13:00	
25日(日)		6:00~9:00	

### 健康相談 1月28日(水)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター

内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## こちら 道立羽幌病院 です

### 小児科 須貝先生のお話し

### 1こどもの痛み (あるいは、泣く) (3)



おなか(2)

子どもの腹痛で最も多い原因はウイルス性の胃腸炎です。吐き気、嘔吐を伴うことが多く、その後下痢を生じます。ウイルスが体から排泄されると軽快することがほとんどです。また、次に多いのが「便秘」です。漠然とした不快感から激しい痛みまで様々です。

どんなに痛んでいても病院で浣腸をして、すぐに治つた経験のある方もいると思いますが、むやみに浣腸をすると危険なことがありますので、様子をみて受診してください。その際には排便の回数、便の状態を医師に言うようにしましょう。

慢性的な腹痛の原因には、とらえどころのないものもあります。疲れや不安、心理的なものが原因のときです。この場合でも一度は医師の診察を受けて、虫垂炎や膀胱炎などではないか確認する必要があります。もしそうでなければ、原因は体の中ではなく、体の外、生活の中に見つかることが多いものです。

医学的に問題がないから問題なし、というわけではありません。子どもに対していつも以上の思いやりで、現実にある問題を聞いてあげましょう。

胸痛(むねの痛み)

成人の胸痛は心臓の病気のことがありますが、子どもの胸痛は心臓が原因であることはほとんどなく、筋肉や神経の痛みです。ただし、中には心筋炎という恐ろしい病気の場合もあります。

この場合は胸痛のほかに、発熱が続いてぐったりとしています。めったにありませんが、このような場合は受診してください。

# こんにちは 栄養士 です

## 『漬物と減塩』

### 【参考】

漬物 100g 中の食塩量  
(5訂食品成分表より)

漬物の種類	100g 中の食塩相当量
たくあん	4.3g
白菜塩漬け	2.3g
野沢菜漬け	1.5g
きゅうりのぬか漬け	5.3g
白菜キムチ	2.2g
福神漬け	5.1g



日本食にはかかせない漬物、以前は野菜が少なくなる冬の大切な保存食でした。しかし、最近は年中新鮮な野菜が手に入りますし、塩分を気にして食べるのを控えている人も多いかもしれません。そこで、今回は漬物のよさをあらためて確認し、かつ塩分のとりすぎにならないよう考えるにはどうしたらよいかを考えたいと思います。まずは、漬物の栄養面でのよい点ですが、次のようなことがあげられます。

糖質がエネルギーになるのに必要なビタミンB群が多い(ぬかに含まれるビタミンB群が野菜に移る)

便秘改善や大腸がん予防に役立つ食物繊維が多い。(野菜の水分が抜けるので同じ重

量の野菜と比べると含まれる量が多くなる)

ヨーグルトと同じように整腸作用がある乳酸菌が多く含まれる(漬物が古くなると酸っぱくなるのは乳酸菌のため)

歯ごたえのある食感のためよく噛むことにつながる。

独特の香りや味が食欲を増進する。

このように、漬物は塩で漬け、発酵することによって生の野菜とは違う特徴を持っています。

しかし、ビタミンB群や食物繊維をとるために漬物をたくさん食べるといふことにはなりません。やはり、食べすぎは塩分のとりすぎになりますので、次の点に気をつけながら漬物のある食事を楽しみましょう。

自分で漬ける時の塩分は古漬けで約15〜20%、即席漬けや一夜漬けで約2〜3%を目安にする。

市販の漬け物を買うときは成分表示をよく見て、減塩のものを選ぶ。

丼に盛り付けるのではなく、1人1回分を小皿に盛り付ける。

古漬けより塩分の少ない浅漬けや一夜漬け、酢漬けなどにも挑戦する。

## 高血圧料理教室

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日 時 / 1月14日(水) 10:30~12:30
- 会 場 / すこやか健康センター
- テーマ / 香辛料や香味野菜の活用
- 内 容 / 減塩についての話し、香辛料や香味野菜を使った料理の料理実習、試食
- 申込締切り / 1月7日(水)
- ▶申込み・問合せ先 / すこやか健康センター

# 相談

### 1月の各種相談日

登記相談	7 (水) (10:00~13:00 役場)
	21 (水) (10:00~13:00 役場)
☎	旭川地方法務局留萌支局 ☎0164-42-0492
年金相談	8 (木) (13:00~17:00 役場)
	9 (金) (9:00~12:00 役場)
☎	北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎0164-43-7211
心配ごと相談	21 (水) (13:30~16:00 勤労青少年ホーム)
☎	羽幌町社会福祉協議会 ☎9-2311