

まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

(松江市の情報協力店)				
飲食店	味処 もと家	アラスカ	いづも屋	いろいろ茶屋
	上田そば店	江戸っ子(もんじゃ・お好み焼き)	大戸屋ごはん処 イオン松江店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
	海鮮うまいもんや京らぎ松江店	(合資)一文字家	和寿司	割烹・仕出し料理小林
	カフェ オリーブ	カフェ・ウィーン	自家焙煎珈琲CaféKubel(カフェケベル)	神代そば
	喫茶 いこい	クロード松江本店	県庁食堂スワン&売店ふまい	しまね屋
	清松庵たちばな	爽健美食ここな	そば・甘味 ちどり茶屋	たまき松江店
	トークレスト 遊食倶楽部	中国山地蕎麦工房 ふなつ	浪花寿司	パンエポール
	PANTOGRAPH (ペーカリー)	お食事処 萬隆	麦笛たまき	(有)御華門
	和風レストラン ぼん			
	医療機関等	アイン薬局 松江学園店	アイン薬局 松江春日店	アイン薬局 松江西川津店
	岡本整形外科医院	(医)奥村医院	片岡歯科医院	こはる薬局
	さつき整骨院	シヤクドー上乃木店	(医)泉仁会 なかしま耳鼻科	そうごう薬局 北堀店
	そうごう薬局 島根大学前店	高木歯科医院	(医)多田歯科医院	調剤ナガトミ
	とまと薬局	中村内科循環器クリニック	西茶町ちどり薬局	野津医院
	ハーブ薬局 本庄店	(医)皮膚科 鈴木クリニック	ぼよぼよクリニック	森本産婦人科医院
	吉川歯科クリニック	ワタナベ歯科医院	ナナクサ薬局	
その他	今井書店学園通り店	今井書店グループセンター店	尾原スポーツ	(株)M1しまね(松江総合運動公園指定管理者)
	カープス松江島大前	カープス松江津田店	熊野館	(有)グランドホテル水天閣
	(有)くりっく(パソコン教室)	(株)桑原塗装店	J A グリーンかわつ店	J A グリーンつだ店
	J A グリーンふるえ店	スポーツクラブB I G-S	(有)宝箱(農産物の生産加工販売)	(株)玉造温泉ゆうゆ
	つちえ美容室	テルサ((株)さんびる)	ドコモショップ松江学園通り店	ドラッグストアアエルネス橋南店
	樋野電機工業(有)	美容室はいからさん	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	フタバ洋品店
	ヘアカットブリュー	(株)ペンタスネット(情報通信業)	ホットランドやくも	(公社)松江法人会
	みしまや本部	ワダ卓球専門店		
(安来市の情報協力店)				
飲食店	CAFÉ ROSSO	清水茶屋 ゆう心	そば処 まつうら	舶来屋
	御食事処 藤芳	ワークセンターやすぎカフェグリル&しゃぶこ		
医療機関等	島田歯科クリニック	(医)昌林会	そうごう薬局 安来店	高橋歯科医院
	たんぼぼ歯科	長谷川歯科診療所	ベル歯科医院	吉田歯科医院
	(医)吉田歯科クリニック			
その他	紅葉館(旅館)	松琴館(旅館)	スイミングスクール安来	竹葉(旅館)
	比田温泉 湯田山荘	ふれあいプラザ	(株)プロテリアル安来工場 健康管理室	(株)プロテリアルプレジジョン
	まつもとスポーツショップ	夢ランド しらさぎ	わたなべ牧場	

まめな通信

令和5年
秋号
Autumn

編集・発行

松江圏域健康長寿しまね推進会議と「まめなサポーター」事務局：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課 〒690-0011 松江市東津田町1741-3(いきいきプラザ島根3階) TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770



松江圏域健康長寿しまね推進会議とは・・・

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみなさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

今号の内容

- ★P1 減塩レシピ紹介
しまね MAME インフォ
- ★P2~3 地域で、職場で、もっと「+1(プラスワン)活動」を広げよう!
- ★P4 まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート

まめな通信は松江保健所ホームページからもご覧いただけます。



減塩レシピ紹介

さば味噌シイタケのかさ煮



- <材料>(4人分)
- さば味噌煮缶……………70g
 - 絹ごし豆腐……………70g
 - 干しいたけ……………15~16枚
 - 玉ねぎ……………30g
 - 卵白……………1個分
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 小麦粉……………適量
 - サラダ油……………適量
- 調味料【A】
しいたけ戻し汁…150cc
しょうゆ……………小さじ1
- 1人分あたり:
エネルギー 58kcal
塩分 0.6g

<作り方>

- 干しいたけは水で戻しておく。
- 豆腐は粗くくずして30分間ザルに入れ水切りをする。玉ねぎはみじん切り、しいたけは軸を取る。
- ボウルにさば味噌煮缶、豆腐、玉ねぎ、卵白、片栗粉を入れ、ざっくりと混ぜておく。
- しいたけのかさの内側に小麦粉をふり、③を詰める。かさ全体にも薄く小麦粉をまぶす。
- 調味料【A】を煮立て、④のしいたけを入れる。生のしいたけなら、煮ずにフライパンで中に火が通るまで焼く。

安来市食生活改善推進協議会から提供いただきました。干しいたけのうま味を活かしたレシピです。

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①~④をご記入の上、応募ください。応募者には「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- ① まめな通信をどこで入手されましたか?
- ② あなたが興味を持たれた記事は?
- ③ 読んだ感想は?
- ④ あなたのおすすめ「お手軽トレーニング」を教えてください
例)入浴中に足の指をグー・パーと開いたり閉じたりする/すきま時間に体を動かす

~皆さんが塩分を控えるために工夫されていることをご紹介します!~

- 1位 醤油・味噌・塩等の調味料の量をより少なく入れる。 5票
- 2位 素材の味を大切にできるようにきちんとだしをとったり、塩やだしの素にこだわる。 3票
- その他……スパイスを使う。薬味を使う。



編集後記

松江圏域健康長寿しまね推進会議では「元気で長生き」の生活の実現に向け、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に基づく「+1」活動に取り組んでいます。また今号では、これまでのアンケート回答から「塩分を控えるために工夫されていること」をランキングにしました。みなさんの「+1」の参考にできれば幸いです。今号のアンケートは「お手軽トレーニング」です。記事のご感想と併せて伺えることを楽しみにしております。(事務局・まめなサポーター一同)

おもて面 うら面

〒690-0011
松江市東津田町
1741-3

松江保健所内
「松江圏域健康長寿
しまね推進会議」行

アンケートのお答え
①
②
③
④
お名前
おところ

応募締切 / 令和6年1月末日

※ただし、1人につき1回答をお願いします。

※個人情報を除く回答いただいた内容については、まめな通信への掲載等、啓発に活用させていただきます。ご了承ください。

島根大学と島根県による、県民のみなさまに向けた健康情報eラーニングシステム

「しまねMAMEインフォ」開講しています

M まめに
まめ(健康)な暮らしのため

A 安心に
安心な知識を

M 学ぶ
学んで

E 選ぶ
自分の生活スタイルを選びましょう

MまめでAあんしんに過ごすための健康情報をお届けし、いつでもどこでも気軽にMまなんで、必要な情報をEえらび、健康づくりに「プラス1(ワン)」していただくサイトです。ぜひ、下記二次元コードからご覧下さい。

しまねMAMEインフォ 検索



運動・食事・フレイル予防・疾病予防・正しい血圧測定・これからの医療費についてなど、お好きなコンテンツからお選びください。



地域で、職場で、もっと「+1(プラスワン)活動」を広げよう!

食

まちの食育応援団事業

～地域や職場での食育活動をお手伝いします～

食の分科会では、地域や職場で食育に取り組む皆様を応援しています。地域での食育活動に向けて、応援を希望されるグループにまちの食育応援団登録団体を紹介しています。

紹介を希望される場合は、事務局に直接お電話か、松江保健所ホームページをご覧ください。

松江保健所 まちの食育応援団

検索

<応援団登録団体>

- ・松江地区栄養士会
- ・安来地区栄養士会
- ・松江市食生活改善推進協議会(松江支部・東出雲支部)
- ・安来市食生活改善推進協議会



県では、県民の皆様と一緒に今より1つ多く健康づくりに取り組む「+1(プラスワン)活動」を進めています。職場や家庭で無理なくできる「+1」に取り組んでみませんか。

地域ぐるみ、職場ぐるみの健康づくり活動を進めていくために、各分科会が取り組んでいることを紹介いたします。

「+1」の例

- ・野菜を一皿多く食べる
- ・みそ汁の具材に野菜をプラスする
- ・歯磨きをしながら、かかとあげやスクワットをする
- ・醤油はかけないでつけて食べる
- ・歯磨き+デンタルフロスを使う
- ・晩酌のお酒をノンアルコール飲料にしてみる
- ・野菜を確実に食べてもらうために大皿に盛らず小分けにする
- ・寝る1時間前にはスマホを見ずに寝る
- ・いつもよりあと10分歩いてみる
- ・お弁当を買うときはエネルギー量を参考に選んでみる
- ・趣味のサークルに参加し、社会参加を続ける
- ・腹から声を出すよう意識する

みなさんにあった「+1」に取り組んでみてくださいね。

たばこ・アルコール



11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

飲酒量(純アルコール量)を計算してみましょう!

お酒の中に含まれるアルコールの量(g)を、純アルコール量と言います。純アルコール量は、下の計算式で求めることができます。

$$\text{お酒の量(mL)} \times \text{度数または}\% / 100 \times 0.8$$

例えば、アルコール度数9%のチューハイ(レギュラー缶)は…
 $350(\text{mL}) \times 0.09 \times 0.8 = 25(\text{g})$ の純アルコール量となります。

1日の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まると言われています。飲酒量が少なければ少ないほど生活習慣病リスクの上昇を抑えることにつながります。

島根県の調査では、男女ともにたくさんお酒を飲む人、生活習慣病のリスクを高める量のお酒を飲む人の割合が増えています。

特に、松江圏域(松江市・安来市)は男女ともに飲酒量が多い傾向がありました。この機会に、お酒について考えてみませんか?

	島根県		松江圏域
	H28	R4	R4
男性・2合以上	11.9%⇒	12.2%	18.3%
女性・1合以上	4.4%⇒	5.6%	19.1%
男性・高リスク	14.7%⇒	17.1%	
女性・高リスク	7.1%⇒	9.5%	

島根県県民健康・栄養調査より

歯

お口の健康は元気の源

～「お口のフレイルを予防しよう～」

「お口のフレイル」…歯と口の健康への関心が低いことで、むし歯や歯周病のリスクが高まります。お口のトラブルでかむ力が弱くなり、色々な食品が食べられなくなると、栄養摂取量の減少や質の悪化を招きます。お口のフレイルは体のフレイルにつながっています。

やってみよう! お口チェック!

- 歯や歯ぐきで気になる部分がある
- むせたり、飲み込みで気になることがある
- 硬いものが噛み切りにくくなった
- 口の中が以前より乾燥している気がする
- かかりつけの歯科がない、定期的に通っていない

ポイント!!

フレイルは早めに対処すれば回復できます♡



ひとつでもあてはまることがあれば、まず歯科医に相談してみましょう

運動

楽しくカラダを動かして男性9000歩/日、女性8500歩/日を目指そう!



～謎解きウォークラリーしまねクエスト2023～

楽しくカラダを動かすことのできる環境づくりを目的に「謎解き」と「ウォーキング」を合わせたウォーキングイベントを開催します!

参加方法は、特設サイトにアクセスして、好きなときに各コースを楽しく謎を解きながら、歩くだけ!

謎解きに参加して応募すると、抽選で100名様に賞品をプレゼント!

【開催期間】 9.16(土)～12.17(日)

【コース】 安来市コース(スタート地点:安来市役所伯太庁舎)

雲南市コース(スタート地点:稲わら工房)

隠岐の島町コース(スタート地点:クラブハウス漁体育館)

詳細は右の二次元コードを読み取り、特設サイトをご覧ください。



ココロ

こころの分科会ではフレイル予防の普及啓発に取り組んでいます。こころのフレイルについて紹介します!

こころとフレイルは関係があるって本当?

☆フレイルとこころの関係とは
○フレイルは身体の虚弱だけではなく、こころの状態や社会参加の状況も影響します。
○社会とのつながりの喪失をきっかけに心身ともフレイルになっていくと言われています。

☆こころのフレイルを予防するためにプラスワン! 例えば…

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。



フレイル・ドミノ*

健康を保つ

社会参加を続ける

- 悩みがあれば信頼できる人に相談する
- 自分に合ったストレス解消法を見つけて実践する
- 生きがいや趣味を見つける
- 友人と食事に出かける
- 趣味のサークルに出かける
- 地区の集いに参加する
- ボランティア活動に参加する

*参考:東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)