

愛育委員  
栄養委員  
とは？

## 愛育委員、栄養委員活動へのご協力 いつもありがとうございます

健康で明るく住みよい地域にするため活動している健康づくりボランティアを「愛育委員」、食を中心とした活動を行うボランティアを「栄養委員」と呼びます。市の事業協力や地区活動を通じて、地域の子どもから高齢者まで、心とからだの健康づくりを応援するお手伝いをしています。健康で元気な井原を目指して、私たち愛育委員・栄養委員は、井原市に住む皆さんが、元気になる活動を続けていきます。

令和4年度は、  
愛育委員は395人  
(内、栄養委員80人)  
で活動しました

2023  
March  
Vol. 18

## 伸ばそう「健康寿命<sup>(※1)</sup>」～生活習慣病予防～

現在、井原市の死因の上位を占めているのが、生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）であることを知っていますか？生活習慣病を予防するためには、毎日の生活（減塩やバランスのよい食事・適度な運動・睡眠）がとても大切です。また、普段からの健康づくりは感染症の発症予防・重症化予防に繋がります。生活習慣病を予防し、いきいきと元気に過ごせる期間を伸ばしましょう！井原市は、健康寿命の延伸を目指しています！  
※1：健康寿命とは、日常に制限がなく過ごせる期間のこと

### 生活習慣病の進み方の例

バランスのよい食事・運動・睡眠  
・人との繋がり



不健康な生活習慣が  
積み重なる

繋

コロナ禍で外出自粛が必要な時、孤独、孤立、寂しさを感じる人もおられたかもしれません。普段から、地域との繋がりを感じている人は、寂しさを感じにくかったです。愛育委員・栄養委員活動が、人と繋がりを感じてもらえる活動になればと思います。

岡山県愛育リーダー研修会より

特定健診は  
ここをチェック



食べすぎ、飲みすぎ、  
肥満、運動不足、ストレス

食

糖尿病でも食べていけないものはない。  
ただ食べていい量を知ることが大事。

「小欲知足（欲を少なく満足することを知る）」

「吾唯足るを知る（自分は満ち足りているということだけを知っている）」

井笠愛育委員連合会・栄養改善協議会合同研修会より

歯

歯周病は全身（誤嚥性肺炎、脳卒中、心疾患、糖尿病、アルツハイマー型認知症、早産、低体重出生）に関与し、命を脅かす病気です。口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、身体的フレイル（虚弱）や要介護にも繋がります。また、虫歯・歯周病は歯を失う原因に！

何を口にするかが重要で、砂糖・酸性の飲み物（スポーツドリンク・酢等）は要注意です。健康寿命延伸には、おしゃべりが一番大事！

市町村地区組織代表者会議研修会、井笠栄養改善協議会研修会より

子

子どもの健康のためには、生活リズム・遊び（運動）・朝ごはんが基本で、うんちの形や、おしっこの色で健康を確認することも大切です。

井原市愛育委員連合会・栄養改善協議会総会より

- 体に異常が現れてくる
- 体重の増加（内臓脂肪の蓄積）
  - 高血圧
  - 高血糖
  - 脂質異常症
  - 歯周病



メタボリック  
シンドローム



生活習慣病の怖さは 合併症・免疫力が低下すること  
(新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが上昇)

愛育委員・栄養委員から、皆さんに伝えたいこと



## 生活習慣病予防の取組紹介

研修会を通じて学んだ知識をもとに、地区祭りや行事でブースや展示を行う他、健康講座やウォーキング大会の開催のお手伝い等も行っていきます。

### 芳井ふるさと祭り(11月)

健康チェック、乳がん、糖尿病、高血圧予防を呼びかけ



### 県主ハウス祭り(11月)

パネル展示の様子



### 木之子地区トラック市

糖尿病予防やフレイル予防等を呼びかけ



## 表彰受賞者

以下3名の方が、長年の活動が称えられ、表彰に選ばれました。これからも後進のご指導等、よろしく願います。

- 岡山県栄養改善協議会長表彰  
 坂本とも子さん(高屋地区)  
 備中保健所長表彰  
 碓本 栄子さん(高屋地区)  
 中村 歳子さん(高屋地区)  
 おめでとうございます。

### 栄養教室(5月、7月、11月)

健康づくりのための知識普及を目的に、市が開催しています。令和4年度は年3回開催され、延89人の委員が参加しました。

#### さば缶チャーハン(2人分)

1人分 エネルギー:323kcal 食塩:0.3g



- <材料>  
 白ネギ 20cm位  
 水菜 60g  
 ごま油① 小さじ1/2  
 生姜すりおろし 少々  
 さば缶 1/3缶  
 カレー粉 小さじ1  
 温かいごはん 軽く2杯  
 ごま油② 小さじ1/2  
 酒 小さじ2

- <作り方>  
 ① 白ネギは斜め薄切りに、水菜は1cm幅に切る。  
 ② フライパンにごま油を熱し、生姜すりおろしと、白ネギを炒める。  
 ③ ②に、**A**を入れ、木べらでほぐしながら炒める。  
 ④ ③に、ごはんを加え、木べらでほぐしながら炒める。  
 ⑤ ④に、**B**を回し入れ、軽く炒める。水菜を加えて混ぜ合わせる。

### 幼児を対象とした健康講座



計15回開催

朝ごはん、朝うんち、体を動かすことが大切です。

市内保育園・幼稚園に通う4・5歳児を対象に、紙芝居やエプロンシアター等を使って、食べ物と健康についてのお話をしました。

### 高校生を対象にした健康講座

市内高等学校で、市の栄養士とともに、朝食のメリットを伝えたり、栄養バランスを考えた中食(コンビ二弁当やカップ麺)の利用方法や健康レシピ(さば缶チャーハン等)を紹介しました。

若いころから、健康に気を付けてほしいと思います。



計3回開催

8/25 木  
**学童保育**  
 「西江原キッズ」で、かき氷パーティー  
 子ども達は、おかわりをして、いろいろな味を食べ比べていました。

7/14 木  
**熱中症予防**  
 「残暑見舞い」  
 熱中症が心配な猛暑日が続く中、西江原小学校の児童(250名)へ、アイスクリームをプレゼントしました。

子育て支援  
 歯科衛生士の啓発  
 毎年、西江原幼稚園の新入園児さんへ、歯ブラシをプレゼントしています。

こんにちは!  
**西江原地区**  
 愛育委員・栄養委員です!

西江原地区愛育委員会は、昭和28年発足、令和4年度は57名で元気に活動しました!

11/19 土  
**糖尿病予防啓発活動**  
 市内のスーパーで糖尿病予防のパンフレットとティッシュを配布しました。毎日の食事・運動・睡眠について、見つめなおすきっかけになっただけだったら幸いです。

10/28 金  
**みそ汁の塩分測定**  
 計測した結果は、全員が「うす味」でした。日頃から減塩を意識できていたことを認識しました!

10/28 金  
**旨味たっぷり野菜たっぷりメニュー**

7/29 金  
**健康づくり 伝達講習**  
 パッククッキング  
 ～災害時でもバランス食を～  
 ～ポリ袋を選ぶ時のポイント～  
 ・半透明で、シャカシャカしている素材  
 ・湯せん調理可能、又は耐熱110℃以上の記載がある  
 ・大きさの目安は25×35cm程度

ポリ袋を選ぶ時、苦労しました。見つけたときに、買っておくことをお勧めします。  
 普段なかなか口にしないさば缶の料理が、美味しかったです!

バッククッキングは、ポリ袋に食材を入れて、湯せんで加熱するだけで、料理が出来る調理法です。

**編集後記**  
 令和4年度は、新型コロナウイルス感染症とうまく付き合うことで、少しずつ楽しく活発な活動が出来ました。  
 赤ちゃん訪問等を通じて、愛育委員・栄養委員の活動を理解して下さい。これからも明るく笑顔で接していきたいと思っておりますので、ご協力よろしく願います。  
 井原市愛育委員連合会  
 会長 佐藤 悦子

10/22 木  
**認知症を正しく理解&自分のできる範囲での見守り、応援者となろう!**

認知症について楽しく学びました。認知症予防の手遊びなども教わり、脳の働きが活性化しました。

6/25 木  
**レディース講座**  
 ストレッチ体操  
 音楽と一緒に、楽しく日常でできる簡単ストレッチをしました。

10/22 木  
**認知症サポーター養成講座**