

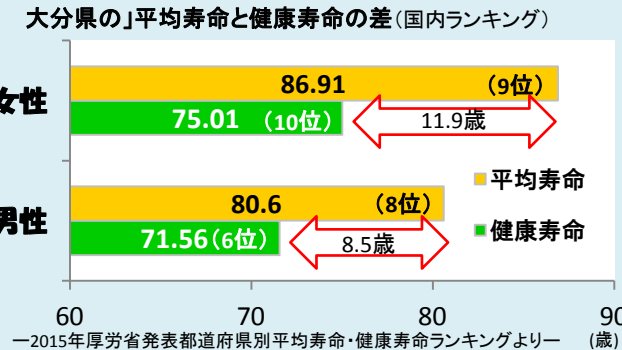


テーマ: 9月は健康増進普及月間(9月1日~30日)

スローガン「一に運動 二に食事 しっかり禁煙 最後に薬」~健康寿命の延伸~

健康増進普及月間は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために設定されました。食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等が全国的に実施されます。

大分県の健康寿命はどのくらい? 平均寿命との差は?



日本の平均寿命(2017.3.1発表)
女性86.8歳世界1位!
男性80.5歳世界6位!
 しかし、平均寿命と健康寿命の差は長く、この差が大きいということは、それだけ寝たきりになったり、介護を必要としたりと、自立が失われた状態で生活する期間が長くなることを意味します。

健康寿命とは
 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

さあ..やってみましょう

Smart Walkで健康寿命をのばしましょう。 → 例えば、毎日10分の運動を。

普段足りない歩数は平均あと1,000歩! 約10分程度の運動を習慣づけるようにしてみましょう。

- 好きな音楽で3曲分歩きましょう
- 毎日10分 シラシケン ラジオ体操
- 好きなことなら続けられる ゴルフ打ちっぱなし 15分
- 土・日だけの週末ランナー 合計40分

Smart Eatで健康寿命をのばしましょう。 → 例えば、1日プラス100gの野菜を。

- 野菜100gは トマト中玉半分 案外いけそうぞす
- 野菜の副菜を一品プラス
- 温野菜だと意外に少量 みそ汁やスープを具だくさんに
- 朝カフェで朝食習慣も意外に楽しむ

Smart Breathで健康寿命をのばしましょう。 → 例えば、禁煙の促進を。

- 誰のために禁煙? 家族のためそして自分のため
- 禁煙補助剤の使用で意外と無理なく
- 思い切って禁煙外来を受診しましょう



あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

失敗しない目薬の使い方のコツと保管方法についてご説明します。

- ① 手を洗います。
- ② キャップをはずします。
先端に指が触れないように!
- ③ 上を向いて下まぶたを引きます。片手で「アッカンペー」
- ④ まつ毛やまぶたに触れないように目薬を1滴差します
- ⑤ 約1分間目を閉じます。(目頭を軽く押さえます)
まぶたをパチパチしない
- ⑥ キャップをしっかり閉めて、所定の場所に保管
反対の手でこぶしを作り、支えにすると安定します

あふれた目薬はティッシュでふき取ります

保管方法

- ・保管は一部を除き室温で良いです。付属の袋に入れ直射日光に注意して下さい。電化製品の上や車の中など暑くなる場所は避けましょう。
- ・冷蔵庫で保管する場合は凍らせないように気をつけて下さい。

かんたん調剤薬局の管理栄養士メニュー

おいしいからだに良い 炊飯器におまかせ! 梨ケーキ



- 【材料(3合炊き用)】**
- ・梨 1個
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・水 大さじ1
 - ・ホットケーキミックス 150g
 - ・卵 1個
 - ・溶かしたバター 10g (マーガリン)
 - ・牛乳 100ml

【8等分1切れ】エネルギー104kcal 塩分0.2g

【作り方】

- ① 梨は皮を剥いて種と芯を取り除く。半分は3mm幅にスライスし、残りは小さめの乱切りにする。
- ② 鍋にAとスライスした梨を入れ、梨がしんなりするまで約10分煮つめ、お皿に移し冷ましておく。
- ③ ボールにBを入れ混ぜたら、ホットケーキミックスを加え滑らかになるまで混ぜ、小さく切った梨を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器に油(分量外)を塗り、②をお釜の底に放射状に少しずつずらしながら並べる。
- ⑤ その上に③をゆっくり流し入れ、白米を炊く要領で炊飯スイッチオン。
- ⑥ 炊き終わったら竹串を刺し、生地がついていなければ、お釜をひっくり返し、冷ましたら完成。



ポイント

梨は約90%を水分が占めます。そのためケーキにすると低カロリーでさっぱりと食べれます。梨に含まれるアスパラギン酸には疲労回復や滋養強壮に効果があると言われ、まだ暑い日が続く9月におすすめのデザートです。そのまま食べるのには飽きたという方、ぜひ作ってみて下さい。

※焼きが不十分の場合は、高速炊飯でもう一度炊くか、電子レンジで加熱して下さい。