



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。
委員は「女性」に限りません。**男性委員も元気に活動しています！**

愛育委員401人(内栄養委員80人)で活動しました



コロナ禍だからこそ、自分の健康を大切に

新型コロナウイルス感染症対策と健康づくり

2022
March
Vol. 17

マスク生活が定着し2年が過ぎました。コロナ禍で、自粛生活が続きますが、健康管理の大切さを
改めて意識するきっかけになりました。引き続き、感染症予防を続けていきましょう。

免疫力は、生活習慣を
改善することで高める
ことができます！



健康的に過ごすためには、やっぱり毎日の生活が大事！

食事

1日3食バランスのよい食事をとることが、免疫力アップの一番基本です。朝ご飯もしっかり食べましょう！



★善玉菌を増やして免疫力アップ
腸に**よい食品**を取り入れる

腸には
免疫細胞が
多い



きのこ類 納豆 ヨーグルト 海藻 ごぼう等

★唾液の分泌をよくして免疫力アップ！
よく噛んで食べる

唾液には免疫物質が含まれていて、ウィルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。よく噛むと唾液の分泌が促進されます。



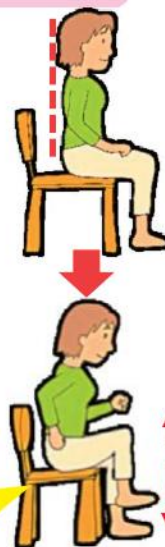
運動

日常生活の中でこまめに身体を動かしましょう。

いつでも すぐに行える
おすすめの運動を紹介
椅子ウォーキング



- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ②足を肩幅に開き、お腹をへこませる。
- ③ひざを高く上げてその場で足踏みをする。



ポイント
足をドスンと落とさず、つま先から軽く床に下ろす

※無理のない範囲で行いましょう

休養

質のよい睡眠を十分とり、適度にリラックスして自律神経を整えることで、免疫力を向上させましょう。



- 毎日の起床時間をそろえ、起きたら**朝日を浴びる**
- 日中に身体を動かしたり、**活動的に過ごす**
- 寝る**2時間前**を目安に、スマートフォンやパソコンは控える
- 自分なりのストレス解決法を見つけて、**心を休める**



人とのつながりは心の薬 こんにちは！ お元気ですか

感染予防対策は必須ですが、
家族や友人との会話を楽しみましょう

コミュニケーションのポイント

マスクをつけていると、声が聞こえにくく、相手の表情が読めず、気持ちがわかりにくいことがあります。ジェスチャーをしたり、**はっきりと声を出して、話をしてみよう。**



継続しよう 感染予防対策

- 話すとき「**マスク会話**」
休み時間などは、気がゆるみがちなので注意を。
- 食事のときは「**マスク会食**」
食事中でも、会話をするときにはマスクをつける。
- マスクは正しく**つける
顔に**すき間なく**フィットさせ、しっかりつける。
不織布は感染予防効果が高いと言われています。



★マスクをつけるポイント★



- ★むやみに**マスクに触らない。**
- ★マスクを外すときは、**ゴムひもの部分を持つ。**
- ★マスクに触る前後で**手指衛生**を。

定期的な 受診・健診



気付かない間に、病気が進行している可能性もあります。特に

★**自覚症状がある**
★**定期診察・健診を受けていない**

場合は、受診控えせず、自分の健康状態を知るためにも、**定期診察や健診を受けましょう。**

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト

高校生に、食事・睡眠・運動の大切さ、市販のお弁当をバランスよく食べる方法を紹介しました！

市の栄養士、大塚製薬株式会社の方と協力し、市内高校生18名に講義を行いました。
参加した高校生は、「普段の生活を見直そうと思った」、「食事のバランスに気をつけて過ごしたいと思った」など、食生活の振り返りの時間になったようです。

初めてのリモート授業に挑戦！



「山内恵子のヘルシープレート※」を使用しました！

※イラストを基に盛りつけるだけで、栄養バランスのよい組み合わせができるよう、食品をそれぞれの特徴で区分してある食器です。

将来、生活習慣病にならないために、思春期の頃から、好きなものに偏らず、栄養バランスや適量を知ってほしいと思います。



市販のお弁当とカット野菜で、野菜不足を解消！



井原市の活動を発表



10月6日の市町村地区組織代表者会議にて、「井原市のコロナ禍の委員活動」を、岡山県内の委員さんに紹介しました。出部地区の友愛訪問で、プレゼントした手作りのメッセージカードが「素敵だ」と、ほめていただきました！

街頭での啓発活動

買い物に来られた方にパンフレットを配りながら、**糖尿病予防の普及啓発**をしました。見かけたら、ぜひ立ち止まって、受け取ってください。

糖尿病を予防するためには、野菜をしっかりと食べると良いですよ。オススメレシピをどうぞ！



NEW活動グッズ

減塩食普及啓発活動



減塩くん(塩分測定器)を使い、みそ汁の塩分チェックをしました。

市販のみそ汁を利用する時は

市販のみそ汁A	市販のみそ汁B
の結果	の結果
標準	濃い味

市販のインスタントみそ汁を計ってみると、塩分濃度には差がみられました。市販のみそ汁を利用するポイントは、「減塩」を選んだり、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認してください。

栄養教室

全2回開催し、延41人の委員が参加しました

「災害時の備え」「糖尿病・高血圧予防」について学びました。栄養委員がオススメするレシピを2品紹介します！

パッククッキング(ごはん)

調理方法は動画をご覧ください



ポリ袋でごはんも炊ける！災害時だけでなく、家庭でも楽しむことができるので、試してみたい方がですか？

焼きおにぎり(2人分)



簡単でおいしい焼きおにぎり、朝食をしっかりと食べよう！

<材料>

- ★ごはん 240g
- ★ツナ缶(水煮) 1缶(70g) ※水気を切る。
- ★ゆかり 小さじ1/2
- ★ピザ用チーズ 40g

<作り方>

- ① 材料を全て混ぜ合わせ、人数分×2個に分ける。三角おにぎりを作る。
- ② フライパンにフライパン用ホイルシートを敷き、中火にかけて、両面を焼く。

より良い運営ができるように、アンケートを実施しました。活動に負担を感じている委員も多く、一番大切なことは、「自分なりに無理なく」「関わって良かった」と話せる仕組みづくりのように思えます。

芳井地区愛育委員対象意見調査

10~11月

健康づくりの普及は必要！

- 井原市の健康事情は
- 糖尿病の医療費が高い
- 血圧高値の人の割合が多い
- 女性は、肥満の人が多く
- 運動習慣のない人が多い等...

啓発活動



11/12金

こんにちは！

よしい地区

愛育委員・栄養委員です！

芳井地区愛育委員会は、昭和31年発足令和3年度57名で元気に活動しました！



プレゼントとお手紙と気持ちを添えて...



コロナに負けるな！来年は会えますように

小田川荘を利用されている方へもプレゼント

地域に住む七十五歳以上の方、一九四名に感染予防グッズとしようが湯、お手紙をお届けしました。

友愛訪問

11月



子どもたちへ みんなの笑顔は、地域みんなに元気をくれてます。いつもありがとうございます！

また、お会いできる日を楽しみにしています。芳井地区愛育委員より



災害時の備えを説明しました！長期保存の出来る食品 飲料水、家族に合わせた食品、加熱器具(カセットコンロなど)を用意しておくことが大切です。



7/31土

12/7火

少人数で感染対策を講じて行いました。災害はいつどこで発生するかわかりません！7月のパッククッキングは初めて作る方が多かったです。伝達をしてくれた愛育委員の方の説明も分かりやすく、楽しく開催できました。



初めて参加したけど、いい機会になりました！



材料を袋に入れて、湯せん調理

芳井ふれあい児童クラブ交流

8/19木

「熱中症予防」と「たばこ」の啓発を行いました。一緒に調理したり食べることはできませんでしたが、美味しい弁当を配りました。

編集後記

令和三年度も新型コロナウイルス感染症予防のため、諸事業が中止や縮小になりました。人とふれ合う機会が減り、さびしく思いますが、毎日の食事や運動、そして人を思いやることの大切さに気づいた一年でもありました。誰もが健康で生き生きと暮らすことができるように、私達委員は、やり方を工夫しながら活動を進めていきたいと思っております。これからもご協力をお願いします。

井原市栄養改善協議会
会長 片山 正代