

スマイルなんぶ ～健康・長寿、日本一を目指して～

# はじめよう健康生活!!

第5回目は、夏を元気に乗り切るための工夫を、食事・運動の面からお伝えします。今年の夏は夏バテ知らずで、元気に過ごしましょう!

## ▲▲夏の食事ポイント▲▲

### ①旬の食材を食べよう

旬の食材には、その時期を元気に過ごすための働きがつまっています!

夏の野菜は水分やカリウムを多く含むので、体にこもった熱を中から冷ます効果を持ち、水分補給にもなります。旬の時期は含まれる栄養素も倍になります。

### ②冷たいものばかりでなく、温かいものを食べよう

冷たいものばかり食べていると、腸が冷え、疲れやすくなり夏バテの原因になります。温かいものを食べ、体の中から体調を整えましょう。

### ③疲労回復効果のある栄養素をとろう

ビタミンC・ビタミンB1・クエン酸などには疲労回復効果があります。



	多く含む食品
ビタミンC	じゃがいも、ゴーヤ、パプリカ、キウイ、オレンジ、メロンなど
ビタミンB1	豚肉、うなぎ、枝豆など
クエン酸	レモン、酢、梅など



また、夏場は麺類のみなど、単品料理が増えてバランスが偏りがちです。何か一品プラスしてみましょう!

### おすすめレシピ

食改10周年レシピ集  
「夏」メニュー 16～27ページ



## ▲▲夏バテ予防の運動▲▲

### ①気温が高い時間帯の屋外での運動は極力避けましょう!!

午前10時～午後3時頃までの屋外での運動は、熱中症になる危険性がありますので極力避けましょう。

### ②屋内での運動で積極的に汗をかきましょう!

この時期に運動するなら屋内の涼しい環境での運動をお勧めします。

南部町には、その環境にピッタリな施設（アルカディアスポーツセンター）があります。是非この機会にアルカディアスポーツセンターのトレーニング室でウォーキングをしたり、プールで水中ウォーキングなどをしたりと適度な運動をすることにより、自律神経のバランスを整え、体調を安定させることで、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



## 風しん抗体検査を無料で実施しています

山梨県では先天性風しん症候群の発生を防止するため、妊娠を希望する女性やその配偶者等を対象に、各保健所において無料の風しん抗体検査を実施しています。風しんの流行の兆しがみられる前のこの機会に、赤ちゃんを守るためにも、ご自身又はパートナー等が風しんに対する免疫を持っているか、是非確認をしましょう。

**実施期間** 平成26年4月から  
平成27年3月まで

**お問合せ** 峡南保健所  
☎0556-22-8158

## 在宅医療に関する相談対応を行います

「峡南在宅医療支援センター」を「活用下さい」

「峡南在宅医療支援センター」は峡南地域を圏内とした、在宅医療を提供するための調整支援機関です。平成23年度より地域の方々が安心して暮らせるように、在宅医療の発展を目指して飯富病院内の2階にオープンし、本年度より南部町を始め峡南5町が事業主体となり、新たに運営がスタートしました。

在宅医療に関することであれば

何でもお気軽にご相談下さい

**受付時間**：月～金曜日（祝祭日除く）  
（8時30分～17時）

電話番号：0556-4216177  
FAX：0556-423533  
URL：http://kyonan-zaitaku.jp/

## 高齢者・障害者の人権あんしん相談

高齢者や障害者に対する暴行・虐待などの事案は、依然として数多く発生していることから、これら高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決に向けた取組を強化するため、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。

**実施日時** 平成26年9月8日(月)から  
14日(日)までの7日間

**時間** 午前8時30分から  
午後7時

**相談担当者** 甲府地方方法務局職員  
山梨県人権擁護委員  
**その他** 相談は無料で秘密は厳守します。

☎0570-003110  
(全国共通)

## 食品事業者表示適正化技術講座

**日時** 9月30日(火)  
午後1時30分～4時30分

**対象** 食品の製造者、流通業者  
(卸・小売・輸入業者)

**場 所** 小瀬スポーツ公園 武道館  
第一会議室

**参加費** 無料

**申込方法** 農林水産省関東農政局ホームページから申込み下さい。

**お問合せ** 関東農政局甲府地域センター  
技術講座担当

☎0555-2546012

## 消費生活の出前講座受けこみませんか？

県民生活センターでは、消費生活に関する様々な情報や、消費生活トラブル防止のための**無料出前講座**を実施しています。

ご希望の場所に講師が出向きます。ご近所、お友達などグループの活動、学校の授業やPTA・保護者会、職場研修などニーズに合わせてお話しします。

**内容**：若者・高齢者を狙った悪質商法、高齢者や障害者に多いトラブル、見守りの視点から携帯電話やインターネットのトラブル親子で携帯電話のルール作り家庭内の

事故防止・製品の事故防止など  
**申込先** 0551-223-1571  
お気軽にご相談ください。

## 南部寄席 開催のお知らせ

人間国宝柳家小さんの孫、  
柳家花緑が南部寄席に出演！

**開催日** 9月14日(日)

**時間** 午後1時30分開演

**出演** 柳家花緑・江戸屋猫八・  
来世楽(ラセラ)

**場 所** 南部町文化ホール

**チケット** 前売2,000円

当日2,500円

8月18日(月)より発売開始

**お問合せ** 南部町文化ホール

☎64-3115(直通)

## 町立美術館より寄贈のお知らせ

故飯野駿雄氏所有の谷文晁作「梅」を飯野浩子氏より町立美術館に寄贈して頂きました。作品は、現在町立美術館にて展示しておりますので、ご一観覧ください。



谷 文晁 作「梅」

## 9月11日は警察相談の日

誰に相談すればいいの？  
誰にも相談できない！  
一人で悩まないで！  
警察に  
相談してください！  
どんなことでも  
必ず聞きます！

## 警察の相談ダイヤル

#9110

平日 8時30分～17時

南部警察署 ☎64-0110

事件や事故等の緊急のときには110番へ！