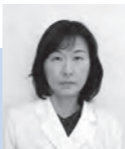


市民病院・ワンポイントクリニック

バランスよく食べると体で何が起る?

栄養科 科長
やまぎけいこ
山崎恵子



栄養指導の際「バランスよく食べましょう」と、主食・主菜・副菜の揃った食事について説明することがよくあります。では、なぜバランスのよい食事が体に良いのでしょうか?今回は、バランスよく食べた時に体の中で何が起るのか、紹介したいと思います。

まず「主食」である炭水化物は体や脳のエネルギー源となり、それを効率よくエネルギーに換えるにはビタミンB群が必要です。そこで手助けをするのが「主菜」となるたんぱく質です。たんぱく質には、ビタミンB群が多く含まれています。また、たんぱく質は、筋肉や血液を作る素になりますが、その働きを助けるのが他のビタミン類やミネラルです。そのため「副菜」としてビタミン類やミネラルを多く含む野菜や果物が必要となります。「主菜」となるたんぱく質は「副菜」と一緒に摂ることにより、体内で効率

良く消化・吸収されますので、野菜のおかずと食後のフルーツは、理にかなっていると言えます。また、ビタミン・ミネラルには、免疫力を上げる手助けをする働きもあります。

このように、栄養素はチームプレーで働いています。主食・主菜・副菜の揃った食事は、自然と必要な栄養素が組み合わさり、体内で無駄なく使われるようになっています。

「〇〇を食べればこれに効く」と世間ではやる食事に頼りたくなりますが、自分の体の中で各栄養素に最高のパフォーマンスを発揮させることが、健康な体を手に入れる近道かもしれません。日頃から「バランスよく食べる」ことを心がけましょう。

※疾患のある方は、個別に食事療法が異なりますので、必ず医師の指示に従いましょう。

高齢者・福祉

健康長寿歯科健診

お口の健康は全身の健康につながります。疾病予防、健康増進のためにぜひ受診してください。

実施期間 7月1日(水)～令和9年1月31日(日)

対 次のいずれかに該当する、後期高齢者医療の被保険者

・昭和20年4月2日から昭和21年4月1日までに生まれた人

・昭和25年4月2日から昭和26年4月1日までに生まれた人

問 健康長寿歯科健診コールセンター
☎0120-982-865

※コールセンターは6月19日(金)から開設します。



いきいき生活教室

日 7月15・29日、8月12日(水)午前10時～11時30分(29日のみ正午まで)

場 野本市市民活動センター

対 市内在住の65歳以上

定 20人(申込順)

内 健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ(3回1セット)

費 7月15日のみ500円(食材費等)

申 ・問 6月3日(水)～7月8日(水)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561

FAX 25-3305



市HP



認知症検診

医療機関で、問診形式の認知症検診を受けてみませんか。市では、認知症の早期発見や早期診断・治療につなげるため、認知症検診事業を行っています。

日 12月25日(金)まで

対 検診日に市内に住民登録がある人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない70歳(昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ)・75歳(昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ)に達する人

費 無料(1人1回限り)

※70歳のときに受けた人も、75歳で受診できます。

※対象者には、5月下旬に検診を受けられる医療機関を記載した案内通知を送付していますので、実施医療機関に直接申し込み、受診してください。

問 高齢介護課

☎22-7733

FAX 22-7731



市HP

シルバー人材センター会員募集

60歳からは「自分のスタイルで働こう」

入会説明会 毎月第1木曜日午前10時～11時30分

対 健康で働く意欲のある60歳以上の市内在住者

会費無料キャンペーン 7月1日～令和9年3月31日に入会申込みを行った人の今年度分の年会費(互助会費を除く)が無料になります。

問 シルバー人材センター

☎22-2245

FAX 22-7655



シルバー人材センターHP

みんなきらめけ!!ハッピー体操



介護予防を目的とした体操です。

ところ	7月
高坂丘陵市民活動センター 大岡コミュニティセンター	7・21日(火)
唐子地区体育館 大岡市民活動センター 市民福祉センター	2・16日(木)
北地区体育館	3・17日(金)
南地区体育館	10・17・24日(金)
野本市市民活動センター	3・10・24日(金)・13日(月)

時間 午前10時～11時30分(大岡市民活動センター・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)

対 市内在住の60歳以上

持 フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問 総合福祉エリア

☎22-5561

FAX 25-3305

高齢介護課

☎21-1406

FAX 22-7731



市HP

障害者手当等のご案内

種類	対象者	手当額と支給月	備考
特別障害者手当	20歳以上でおおむね次のいずれかの状態の人 ・身体障害者手帳1級～2級相当の障害が2つ以上ある人 ・身体障害者手帳1級相当で常時特別な介護が必要な人 ・療育手帳④相当で常時特別な介護が必要な人 ・精神障害で常時特別な介護が必要な人 ・内部障害等で日常生活上、絶対安静状態の人	月額 30,450円	※施設等に入所中の人や病院等に継続して3か月を超えて入院中の人は受けられません。 ※手当受給には所得制限があります。
障害児福祉手当	20歳未満でおおむね次のいずれかの状態の人 ①身体障害者手帳1級の一部及び2級の一部の人 ②療育手帳④相当の人 ③精神障害、内部障害などで①②と同程度の障害のある人	月額 16,560円	※施設等に入所中の人や障害を支給事由とする年金を受けることは受けられません。 ※手当受給には所得制限があります。
特別児童扶養手当	身体又は精神に一定の障害がある20歳未満の子どもを育てている人	月額 (1級) 58,450円 (2級) 38,930円	※子どもが施設等に入所中の場合や障害を支給事由とする年金を受けることができない場合は受けられません。 ※手当受給には所得制限があります。
在宅重度心身障害者手当	次の障害者手帳を取得している65歳未満の人(65歳未満で受給開始した人は65歳以上でも受けられます) ・身体障害者手帳1・2級 ・療育手帳④・A ・精神障害者保健福祉手帳1級	月額 5,000円	※施設等に入所中の人や特別障害者手当・障害児福祉手当を受けている人は受けられません。 ※住民税が課税の人は支給停止となります。
難病患者見舞金	市内在住1年以上で、県から次の証書等を交付された人 ・指定難病医療受給者証 ・特定疾患医療受給者証 ・指定疾患医療受給者証 ・県単独指定難病医療受給者証 ・小児慢性特定疾病医療受給者証	年額 10,000円 年1回支給	※特別障害者手当、障害児福祉手当、ねたきり老人等手当を受けている人は受けられません。 ※令和8年度末をもって廃止となります。

申・問 障害者福祉課 ☎21-1452 FAX 24-6066



市HP