

# しずおか健康長寿財団 だより ④

## はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくりのために、会員を募り、各種事業をととして会員相互の交流促進を図る事業を展開します。「楽しむ」ための仲間づくりをはじめませんか？

<会員特典>

特典1	健康ウォーク・史跡めぐり・観劇・各種健康講座など、バラエティに富んだ催しに参加（有料）できます。 ☆県内や近隣県への一日ゆっつりの旅行です。月1回・平日に開催します。 ☆催しには財団職員と看護サポートスタッフ（有資格者）が同行します。
特典2	「健康・生きがいづくりをお手伝いする情報誌」の無料配布 ☆財団情報誌『すこやか長寿』（年4回発行）をお送りします。
特典3	財団事業のお知らせ ☆ノルディックウォークなどの運動教室や、健康講座、すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展、ふれあい交流会などの各種イベントをいち早くご案内します。

今年度は下記のような会員事業を計画しています。（予定）

4月	～ 愛知県常滑市 ～ <b>4月11日・16日・19日催行予定</b> INAXライブミュージアム（博物館・資料館等の総合文化施設）と常滑やきもの散歩道（写真参照）
5月	～ 函南町丹那 ～ <b>5月21日・23日・31日催行予定</b> 酪農王国（オラッチェ）富士山を真近に眺めながらのお茶摘み体験とウォーク
5・6月	～ 松崎町・河津町 ～ 明治の街並み散策・長八記念館（浄感寺内）・岩科学校～バラの香りが誘う「バガテル公園」へ
6月	～ 渥美半島・田原町 ～ 太平洋を一望できるお手軽山ハイキング 「蔵王山ウォーク」（写真は山頂展望台）
7月	～ 八ヶ岳・清里 ～ 大泉村美し森ウォーキング ～ Gondolaリフト空中散歩で「天空のゆりガーデン」へ
8月	～ 恒例 ～ 東京宝塚劇場観劇
9月	～ 裾野市 ～ トヨタ裾野研究所・トヨタ東日本株式会社とヤクルト工場見学
10月	～ 愛知県新城市 ～ 日本三大東照宮「鳳来寺」と自然の大きな教室「やまびこの丘」～みかん狩り
11月	～ 山梨県南都留郡富士河口湖町 ～ 河口湖畔のみみじ回廊 ～大石公園～コキアの樹海（写真参照） ～キバナコスモスウォーキング
1月	～ 恒例 ～ 国立劇場 初春歌舞伎
2月	～ 袋井市 ～ バーモントカレーの「ハウス食品」とポカリスエット「大塚製薬」工場見学
3月	～ 磐田市 ～ 西部危機管理局（地震について学ぶ）と磐南浄化センター見学

<年会費のご案内>

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	4,000円	お二人が同居の方（夫婦・親子・兄弟等）
法人会員	30,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 生きがい推進課  
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70（静岡県総合社会福祉会館4階）  
TEL：054-253-4221 FAX：054-253-4222  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

# 栄養素の種類と働き

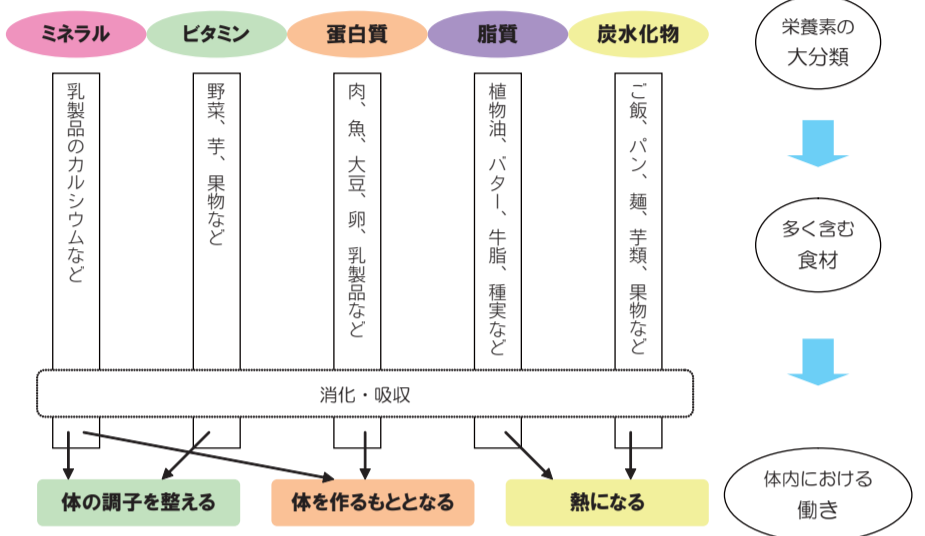


橋本響子  
総合検診センター  
管理栄養士

私たちが普段食べている食品には、様々な‘栄養素’が含まれています。私たちは食べることで食品の持つ栄養素を体内に取り込み、生命の維持や日々の活動のエネルギーとして利用しています。



**栄養素はおよそ50種類！**  
体内における働きが似たものをまとめると、**5大栄養素に分けられます。**



どの栄養素も過不足なく摂りたいものですが、**体に必要な栄養素をすべて含む食品はありません。そこで！**

できるだけ多種多様な食材を組み合わせる食べることが大切です。そのとき‘栄養素’や‘食品群’で考えるよりも簡単なのが‘3つのお皿’を毎食そろえる方法です。



注意：栄養素の摂取は健康補助食品（サプリメント）からではなく、食事からが基本です。

このとき、主食・主菜・副菜はいつも同じようなものではなく、日によってまた季節によって様々なものを選べるとよいですね。

さらに牛乳・乳製品、果物を毎日1回摂るとバランスが整います。



昨日はどんなものを食べたか？今日は何を食べようか？と、栄養素の過不足がないように食事を整えられるとよいですね。私たちは普段食べている食品から栄養素を摂り、体内で利用しています。そのため、日々何を選んで食べるかが大切です。生活習慣病もメタボもすぐになるわけではなく、長年の習慣によって作られます。毎日少しずつ、よい習慣を積み重ねていけるとよいですね。

参考 あたらしい栄養学



# よいクルマ、よいサービス



## トヨタレンタリース 浜松

元城店 ☎ 0120-01-0071 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211  
 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 掛川店 ☎ 0120-71-0095  
 天王店 ☎ 0120-10-2234 URL <http://www.r-mark.co.jp>  
 営業時間 8:00～20:00 年中無休（時期により短縮営業の場合あり）