

しずおか健康長寿財団 だより 13

第2回『ふじのくに 健康づくりポスター・標語コンクール』作品募集

広く県下の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「食」の楽しさ・大切さ、健診の重要性などを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第2回ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール

【テーマ】

- ①食 育：家族や仲間と楽しむ食事
 - ②健診（検診）：私のため、僕のために受けて健康診断
- ※ポスターの部・標語の部は学年を問わず2つのテーマから選択可

【対象】

テーマ①②とも、県内在籍の小学生・中学生・高校生、特別支援学校の児童・生徒

【応募方法】

締切9月8日(火)
ポスターの部は作品の裏面、標語はハガキに氏名、学校名、学年、住所、電話番号を記入し、郵送してください。(学校でまとめる場合は、氏名、学年)

【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団（しずおか健康いきいきフォーラム21）
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL 054-253-5570 FAX 054-253-4222
E-mail: ikiki21@sukoyaka.or.jp

（参考）

第1回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品（県知事賞）

ポスター部門



熱海市立多賀小学校
眞野希更さん



浜松市立南部中学校
橋本晴菜さん



日本大学三島高等学校
田之倉佑羽さん

静岡市立長田東小学校
旭 優愛さん

標語部門

「おはよう」と笑顔が集まる朝ごはん
川根本町立中央小学校 坂口天月さん
健診で 広がる笑顔と 家族の幸せ
富士宮市立富士宮第二中学校 桑原詩織さん

当会創立記念式典・ 産業保健セミナーを開催

当協会は、去る3月27日静岡県男女共同参画センター「あざれあ」において全職員が参加して創立記念式典と第18回産業保健セミナーを開催しました。

創立記念式典では、横田理事長と石黒副理事長の挨拶の後、加藤常務理事兼事務局長より「26年度事業報告及び今後の方向性」の説明、永年勤続職員に対する表彰式、新規採用職員の紹介が行われました。式典終了後、引き続き互助会総会、職員セミナーでは、個人情報保護セミナーとして「ビッグデータ時代の個人情報保護」と題し（株）エム・ピー・オー代表取締役の森口修逸氏による研修を受けました。その後、創立記念講演会をかねて産業保健セミナーを開催しました。

産業保健セミナーは、県下企業の保健衛生担当者を対象に毎年開催しており、今回は『健康長寿のために、生活習慣の何を見直しますか？』と題して、静岡県立総合病院糖尿病・内分泌代謝センター部長の井上達秀氏による講演会を開催し関係者多数が聴講しました。講演内容は、4面をご覧ください。



参考：日本家族計画協会

食物繊維



橋本響子
総合健診センター・ヘルスポート栄養士

食物繊維は「ヒトの消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。以前は栄養的には価値のないものとみなされていましたが、最近さまざまな生理作用・機能が明らかにされ、注目されるようになりました。

食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、それぞれ違った特徴があります。

不溶性食物繊維の主な働き

（多く含む食品：穀類、野菜、きのこ、豆類など）

- 腸を刺激して腸の蠕動運動を盛んにし、摂取した食品の通過時間を短縮させる
- 便の量を増加させ、便の排泄を促す ⇒ 腸内環境を改善し、便秘や腸の病気予防に

水溶性食物繊維の主な働き

（多く含む食品：野菜、果物、海藻など）

- 水分を吸収して膨張し、摂取した食品の胃での滞留時間を長くさせる
- 血糖値の上昇をおだやかに ⇒ 糖尿病の予防・改善
- コレステロールの吸収をさまたげ、体外に排出されやすくする ⇒ 脂質異常症の予防・改善

どのくらいとればいいのか？

食物繊維の目標量は1日に男性20g以上、女性18g以上（18～69歳）です。ところが私たちの食物繊維の摂取量は1日平均約14g程度と低い値です。

食物繊維の摂取量Upのために！

- ☆野菜の摂取量を増やす
野菜からの食物繊維摂取量Up
（野菜350～400gで約18gの食物繊維が摂れる）
- ☆1日3食とも主食をしっかり取る
穀類からの食物繊維摂取量Up
- ☆穀物の摂り方を工夫する
精白米よりも玄米、パンは全粒粉のものを選ぶなど、精製度の低い穀類を選ぶ

参考：平成25年度国民健康・栄養調査
日本人の食事摂取基準（2015年版）



これでなくっ茶 活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

かつめいちや

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

販売協力会社 / 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / 有限会社キスラ
名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なかきたオンラインショップ