

# げんきはっしん!

第8回



岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかさき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。  
 (社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会、岡崎市ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 さら、岡崎女子短期大学、若宮通り商店街

親子健康づくり講座

## 開館3周年 岡崎げんき館市民フォーラム2011 「岡崎の医療をみんなで考える！」

フォーラムのようを放送します!  
 ●4/21(木)~30(土) ケーブルテレビ ミクス 「チャンネル おかさき」 (デジタル:121ch アナログ:12ch)



壇本真津先生

2月19日土曜日、岡崎げんき館3階講堂において市民フォーラムが開催されました。

岡崎げんき館市民会議の活動報告に続いて、愛媛大学病院医療福祉支援センター長の壇本真津先生に基調講演をしていただきました。

「人間の死亡率は100%、ならば死なないための健康づくりは止めて満足できる自分らしい人生を実現するために今の生き方を考えましょう。これからは受け身の医療ではなく、住民、患者が積極的に医療チームの一員として参加して共に健康づくり、まちづくりをしましょう。」と熱のこもったお話で来場者も熱心に聞き入っていました。

その後、岡崎市の医療連携システムについて、岡崎市医師会の小森先生、岡崎市民病院の小林先生、

岡崎東病院の鈴木先生によるリレー方式でのお話があり、他の地域にはない岡崎市におけるシステムの素晴らしさ、また常日頃からかかりつけ医をもつ大切さを実感しました。

健康とは医療者が決めることではなく、それぞれが健康とすることが大切。医療や介護における患者や家族を含めたチームの重要性を深く感じた1日となりました。



### 市民フォーラム 参加者の声

共感できることばかりでした。機会ある毎にエンディングについての意志を持てる学習の場を、岡崎市の医療連携システムを知ってとてもうれしく思いました。(60歳代女性)

妻とふたりで在宅介護できる住宅に住んでいる。これからは自己医療のあり方を考える事が重要であることが再確認できた。(50歳代男性)

医療を考えている市民団体がいくつかあります。情報をもっていると思いますし、どこかで連携できると良いですね。(50歳代女性)

病診連携が必要としている者にわかりやすい場所で提供されるように。県内外の連携も教えてほしいです。(30歳代女性)

### 行ってきました

#### \* 岡短のクリスマス会

トナカイや雪だるまの格好の学生たちと一緒に、暗い中で光る、あわてんぼうのサンタクロースのお話などをして楽しみました。サンタクロースさんと歌をうたったり、おもちゃ作りをしたりと楽しくにぎやかな時間を過ごしました。

#### \* 愛知県おもちゃ図書館のついで22

子どもサポート部会メンバーNPO法人さらで行っている「きらりんクラブ」が岡崎市おもちゃ図書館さららの代表として和太鼓演奏とダンスを披露しました。420名もの参加者の前で日頃の練習の成果が発表できて子どもたちの顔を見守る親御さんの顔も輝いていました。



## 秋のげんきまつりを開催しました!



平成22年10月24日(日)午前9時から、秋のげんきまつりを開催しました。各団体のクイズラリーへの参加をはじめ、市民交流部会による団子の販売や岡崎女子短期大学げんきクラブによるトレジャーハンターの実施など、数多くの企画や催しを行い、2,500人を超える参加者でにぎわいました。



まめ吉体操

## 市民会議! ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

### 肝腎かなめの「腎臓」を食事で守る!

腎臓に負担をかけないレシピですが、健康な人がこれを食べると腎臓がもっと丈夫になるというわけではありません。

CKD(慢性腎臓病)の方に最適です。たんぱく質を減らし、尿の素になる窒素を少なくしています。また、減塩にすることで、腎臓内の血圧が高くなることを防いでいます。塩分が少ないところは酢を多めにすることでおいしく食べられます。

腎臓が正常な方は、このレシピに豚肉、豆腐などを追加すると、たんぱく質が補えますが、塩分はそのままがおすすめです。



#### ● 酸辣湯(サンラータン) (1人分)

材料	緑豆もやし	10g	酢	小さじ1 (5g)
	しいたけ	10g	しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
	えのき	10g	ごしよ	少々
	鶏がらスープの素	小さじ1/5 (1.2g)	片栗粉	小さじ1 (3g)
	水	110cc	卵	10g
	ごま油	小さじ1/2 (2g)	ねぎ	2g

- 作り方
- ① 鶏がらスープの素を分量の水で溶かしておく。
  - ② もやしはさっと洗い、水切る。しいたけは千切りにする。
  - ③ えのきは根元を切り落とし、1/2の長さに切る。
  - ④ 鍋にごま油を熱し、②③を軽く炒める。
  - ⑤ ①を加え、沸騰したらAを加え味付けする。
  - ⑥ 溶き卵を回し入れる。
  - ⑦ きざみねぎをちらして完成。

#### ● リンゴのコンポート風 (1人分)

材料	りんご	1/4個
	酢	小さじ1/2 (2g)

- 作り方
- ① りんごの皮をむき、8等分のくし型に切る。
  - ② 耐熱皿にりんごを並べ、酢をかける。
  - ③ ラップをふんわりとかけ、レンジに入れて600wで5分加熱する。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

## げんき! コラム

★第8回★

保健サポート部会 薬剤師 竹本 達司

### サプリメント(栄養補助食品)について

サプリメントとは、日常の食生活からだけでは不足しがちな各種の栄養素を補給するための食品です。食品でも、その摂取形態は通常の食品と異なり、錠剤、カプセル、顆粒、液体などの形で栄養を補うものをサプリメントといいます。



サプリメントは、病気の治療目的に使われる「医薬品」と日常の栄養補給を行う「食品」の中間領域にある「栄養補助目的の食品・製品」であるといえます。

しかし、過剰摂取したり、間違った組み合わせで飲んだりすると望ましくない副作用が出ることもある為、定められた適切な用法用量を基準にして、自分自身の体調の変化をチェックしながら、サプリメントを飲むようにするのが大切です。

とにかく基本的な生活習慣の正常化の為に、食習慣改善の努力を継続しながら、自分が必要な栄養成分のサプリメントを選んで摂取する事で、より高い健康効果と病気の予防が期待できます。

#### [サプリメントの摂取方法]

#### 日常の食生活で不足しがちな栄養成分を補給するパターン

ビタミン・ミネラルを中心として、本来毎日の食事で摂る事が望ましい栄養成分で不足しているものをサプリメントで補給するもの。

#### 自分の体調や症状を改善する目的でサプリメントを利用するパターン

毎日の食生活では通常摂る事ができない栄養成分を補給して、体調の不良や心身の症状を改善しようとするもの。生理作用の強いハーブや特定機能を持つ栄養素のサプリメントなどを民間療法に近い形で用いる。

引用元 <http://www5f.biglobe.ne.jp/~mind/>