

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第46号) 2020.7.22 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。
お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いいたします。

*****本号の内容*****

- 1 日本肝炎デー及び肝臓週間について
- 2 8月4日は栄養の日です
- 3 コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン実施中！
【vol.2 Cafe Bar Banda】
- 4 新型コロナウイルス感染症の長期化にそなえましょう

★★★健康クイズ★★★

Q. 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。平成30年度の野菜類平均摂取量は男性で約290gでしたが、女性の野菜類平均摂取量は約○gだったでしょうか。

- ①320g
- ②300g
- ③270g

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください (^_^)

1 日本肝炎デー及び肝臓週間について

日本では、7月28日(火)を日本肝炎デー、7月27日(月)から8月2日(日)までを肝臓週間と定め、肝炎に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。

日本においては、B型・C型肝炎ウイルスの感染者が、220万～275万人存在すると推定されており、自覚症状がないため、本人が気づかぬうちに肝硬変や肝がんへと重症化する恐れがあります。

B型・C型ウイルス性肝炎は、早期発見・早期治療によって重症化を予防することができます。

感染の有無は、簡単な血液検査で確認できますので、お住まいの市町や職場の検診と併せて、この機会にぜひ一度検査を受けましょう。

2 8月4日は栄養の日です

新型コロナウイルス感染症により生活習慣の乱れが懸念されていますが、朝昼晩の3食、しっかりと栄養バランスのとれた食事をとっていますか？

バランスの良い食生活は体力や免疫力を高め、新型コロナウイルスなど感染症の予防につながります。

生活リズムが乱れがちな今だからこそ、バランスの良い食生活を心がけ、コロナに負けない身体づくりを行いましょう！

●詳しい内容はこちら↓

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

3 コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン実施中！

【vol. 2 Cafe Bar Banda】

上述したように栄養バランスのとれた規則正しい食事は、体力や免疫力を高め、新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防にもつながります。

今回はコロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーンに参加いただいたお店を紹介します！

この機会にとちぎのヘルシーグルメ推進店を利用し、体力や免疫力を高めませんか？

○Cafe Bar Banda

「ゆったり過ごせる家族の時間」にこだわり、お店作りをしている Cafe Bar Banda さん。食べ飽きない懐かしい味の家庭料理を、益子焼の器でご提供しています。季節の限定メニュー、野菜たっぷりのサラダ、おつまみにご飯もの、飲み物も各種取り揃えているとのこと！

おすすめるは30年以上も作り続けている『お母さんの手作りコロッケ』！家族に作っている時と同様に、愛情を込めて作っています。

オードブルやお弁当だけでなく一品メニューでもテイクアウトを実施中とのことなので、Cafe Bar Banda さんを御利用してみたいかがでしょうか☆

- 住 所：栃木県芳賀郡益子町益子 968
 - 定休日：日曜日・月曜日
 - 営業時間：18:00～23:00
 - ホームページ：<https://nakanobanda-mashiko.jimdofree.com/>
-

4 新型コロナウイルス感染症の長期化にそなえましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、日常生活が制限され、運動不足や不規則な食事、お酒やたばこへの依存などが起こりやすくなります。免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすためのポイントを世代別に紹介します。

感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と併せて、是非実行してみてください。

●詳しい内容はこちら↓

<https://healthprom.jadecom.or.jp/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③

女性の野菜平均摂取量は270gで、目標の350gまであと1皿(80g)足りていません。

特に20～30歳代の女性は、240gと女性の成人の平均より約30gも少ない量になっています。「野菜は健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することが出来ません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

=====
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

(栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====