

今月の  
HEALTHY 情報

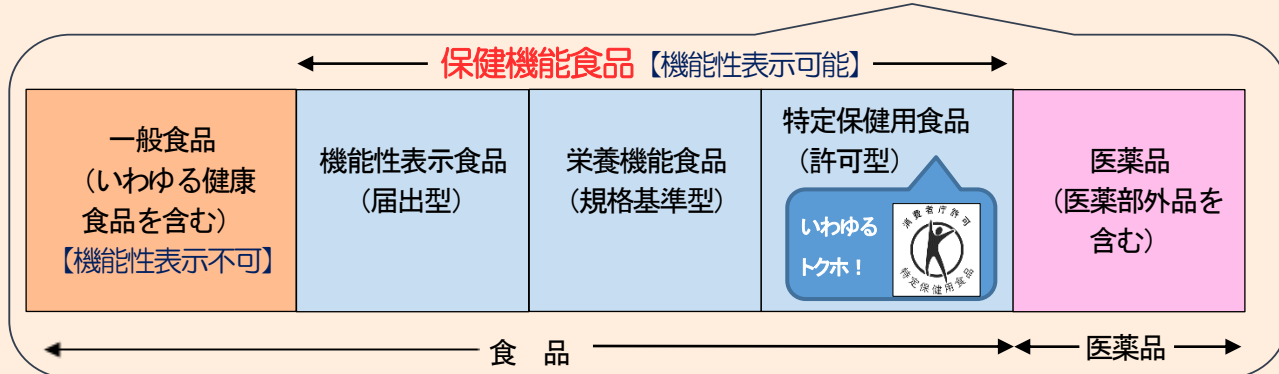
## 健康食品を摂ると健康になるの？

1日にさまざまな種類のサプリメントを摂っていたり、健康食品を摂っているからと食事を適当に済ませていませんか。健康食品は、間違った摂り方をすると健康を害する恐れがあります。健康食品の正しい利用方法について考えてみましょう。



### 健康食品とは

法律上の定義は無く、広く健康の保持増進を目的とした食品全般のことをいいます。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「**保健機能食品制度**」があります。



健康食品を摂っていると健康になれるわけではありません。たとえばトクホの『体脂肪がつきにくい油』は、いくら食べても体脂肪がつかないわけではなく、普通の油と比べるとつきにくいということです。



健康食品はあくまでも補助食品。それを使うことによって、食習慣や生活習慣を見直すきっかけとすることが上手な使い方でしょう。

健康食品の利用について分からないことがあれば、医師や薬剤師、管理栄養士などに相談しましょう。

## 健康食品Q&A



ビタミンやミネラルは、不足ないようにサプリメントで補った方がいいの？

バランスのよい食事をしていれば欠乏症を起こすほど不足することはありません。むしろ、食事で十分に栄養素を摂れているにも関わらず、サプリメントを利用することで過剰摂取の恐れがあります。

サプリメントに頼らず、まずは毎日の食事がバランスよくなるよう主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけましょう。



健康食品の中でも、“天然”や“自然”と書かれているものの方が安全なの？

健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがありますが、天然だから安全・安心とは限りません。天然・自然由来のものでも不純物質などが除去されていなかったり、アレルギーの原因になるものがあります。惑わされないようにしましょう。





に取り組んでみませんか！

### 健康経営とは

従業員の健康づくりを積極的にサポートし、従業員が健康で元気に働く職場をつくる経営スタイルのことです。

従業員への健康投資は従業員の活気や生産性の向上等、組織の活性化をもたらし、中長期的にみて業績向上につながることを期待されます。

～協会けんぽ香川支部にご加入の事業主様へ～



### “事業所まるごと健康宣言”

しませんか！

「協会けんぽ香川支部」と「香川県」では協働で“事業所まるごと健康宣言”事業を実施しています。

大切な従業員とそこご家族を守るため、会社の成長のため、今こそ“健康宣言”してみませんか。



詳しくはこちら

☎ 087-811-0507 (代)  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ香川

### お手軽野菜料理レシピ

### 🌸菜花とあさりの簡単酒蒸し🌸

材 料	2人分
菜花	1/2束
あさり(殻付き)	1/2パック
酒	大さじ2

- ①あさりはよく洗っておく。
- ②菜花を適当な長さに切る。
- ③小鍋かフライパンに酒、あさり、菜花の順に入れて蓋をし、中火にかける。
- ④湯気が上がってきたら弱火にし、さらに5分ほど蒸し、あさりの口が開き、菜花に火が通れば完成！



- ★スーパーで販売されているあさりは、ほとんどが砂抜きされていますが、気になる場合は砂抜きをしてください。
- ★菜花のほかに白菜や小松菜などでもいいでしょう。野菜があさりの旨みを吸っておいしく食べられます♪

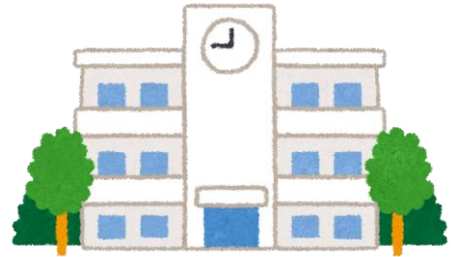
## 三豊市教育委員会

### 出前授業（たまねぎ）

【目的】 実際にたまねぎを手にとったり見たりしながら、地域の農産物の歴史や栽培について学ぶ。

【日時】 平成28年5月24日、31日  
6月2日

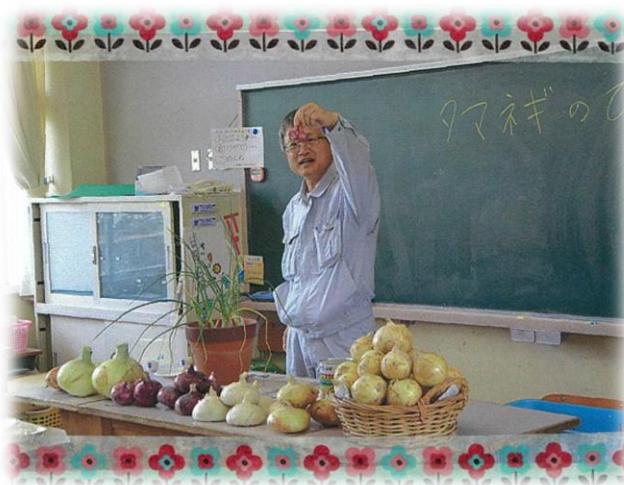
【場所】 ・上高野小学校  
・笠田小学校  
・桑山小学校 各教室



【対象】 上高野小2年、笠田小3年・5年、桑山小4年

【人数】 上高野小2年14名、笠田小3年25名・5年20名、桑山小4年21名

【内容】 (株)七宝から講師を招き、数種類のたまねぎを並べて「たまねぎのひみつ」について授業を行いました。たまねぎの花の蜜からハチミツを作ることができるという話では、受粉の際に活躍しているミツバチを実際に見せてくれました。突然現れたミツバチに子どもたちは大変驚いていました。出前授業は、毎年豊中町小学校3校限定で行い、今年7年目を迎えました。毎回いろんな発見ができ、児童はとても楽しみにしています。



#### 〈子どもたちの感想〉

- 世界一長い玉ねぎや世界一からい玉ねぎのことが分かって面白かった。
- 玉ねぎをあじみすると最初はあまくて最後にからくなりました。
- 先生が、みつばちの入った箱を開けるとみんなが「きゃー。」と言ってびっくりしたことが心に残っています。

- 玉ねぎのことをいっぱい教えてくれて、ありがとうございました。はちみつも玉ねぎもおいしかったです。
- 今まで、玉ねぎのことについて、かんがえたことがなかったけれど、いろいろな形やあじの玉ねぎがあってすごいとおもいました。

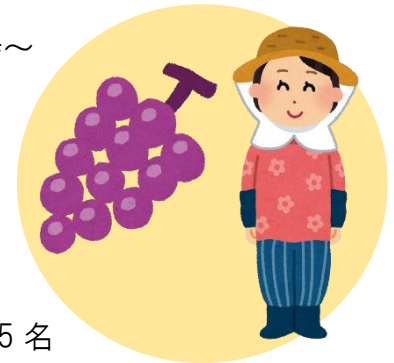


お問合せ先：三豊市教育委員会  
TEL(73-3131)

## 三豊市教育委員会

### 収穫体験（ぶどう）

- 【目的】 地域で栽培されている農産物の収穫体験を通して、生産者の苦労や喜びを味わい、食育を通じて幅広い年代の人との交流を持つ。
- 【日時】 平成28年9月9日 午前10時半～・午後2時～
- 【場所】 各小学校近隣の圃地
- 【対象】 比地大小学校5・6年生、桑山小学校6年生
- 【人数】 比地大小5年11名・6年15名、桑山小6年25名
- 【内容】 児童は、生産者やJA職員、西讃農業改良普及センター職員から、栽培の苦労や楽しさを聞き、実際に収穫体験をしました。体験後の質疑応答で、より詳しく収穫について学ぶことができました。



昨年、桑山小学校から始まった収穫体験。「ぶどうの産地」ということを児童に知ってもらいたいという思いもあり、シャインマスカットの収穫を通して、児童は他のぶどうと味比べをしたり、ぶどうについて学んだりすることができました。



今後の体験活動においても地域の人と交流するよさを感じ取ってもらえたらうれしいです。

お問合せ先：三豊市教育委員会  
TEL(73-3131)

## 三豊市教育委員会

### 農業体験(いちご)

【目的】 定植、摘花作業、収穫の3回の体験を通して、農業者の苦勞や喜びを児童に知ってもらおう。また、1つの職業を体験させることで、そこから生産者の思いを感じとってもらおう。

【日時】 平成28年9月29日  
11月18日  
平成29年2月2日

【場所】 小学校近隣のハウス

【対象】 本山小学校5年生

【人数】 25名

【内容】 毎年6月に地域の生産者が全校児童を招いて「いちご狩り」を行います。作業内容の説明→作業→児童が選んだ苗をハウスに植えつけ(9月下旬)→葉、花を選別して除く(11月中旬)→出荷作業(1月下旬頃)を行います。児童はわからないことを、農家の方に質問しながら、自分たちの苗を大事に扱っていました。



この農業体験は7年続いています。続けていくうちに、生産者側に「食べるだけではなく、どのように栽培されて店舗に並んでいるか知って欲しい」という思いが生まれました。農業体験活動を今後も続けて、児童に農業の良さと生産者の思いを伝えたいです。



お問合せ先: 三豊市教育委員会  
TEL(73-3131)



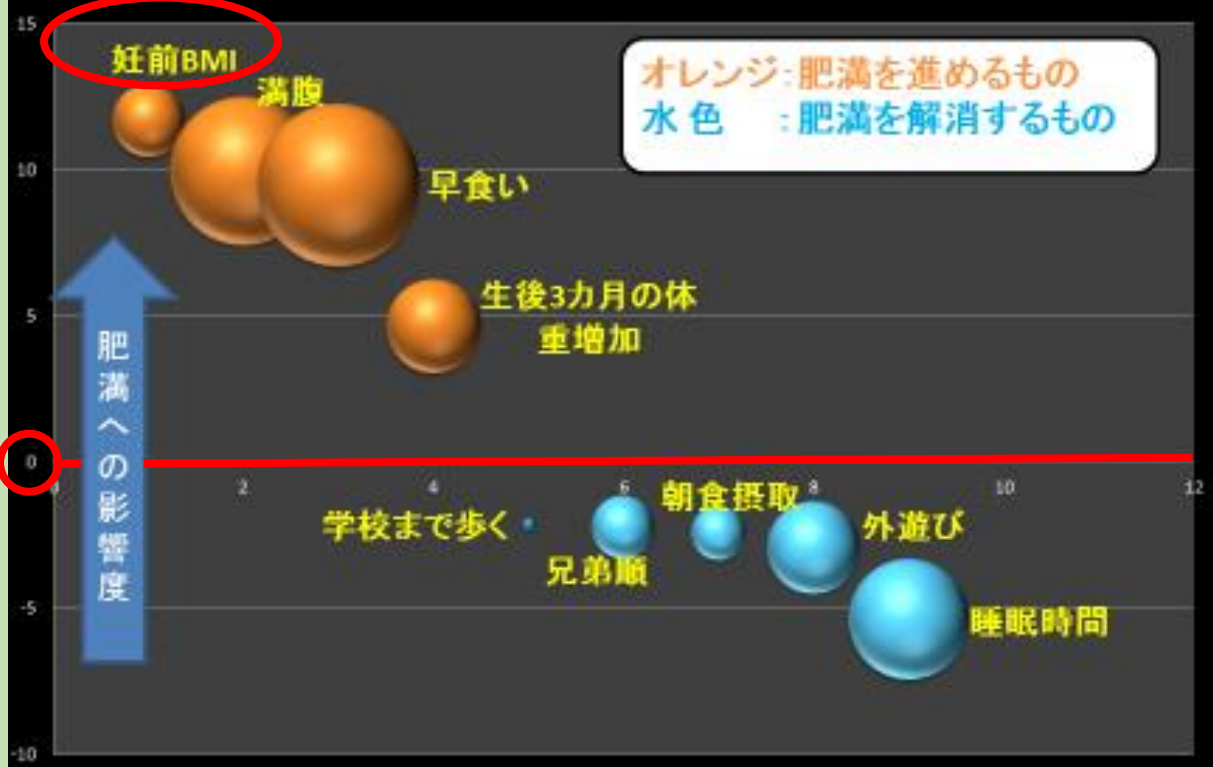
一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

### 小児生活習慣病健診解析

- 【目的】 小児生活習慣病健診の全体のデータを解析し、子どもたちや市民のためになる情報を世の中に発信するとともに、今後の改善策や予防策の基礎資料とする。
- 【日時】 毎年、検診終了後
- 【場所】 三豊・観音寺市医師会と早稲田大学
- 【対象】 三観地区の小学校4年生
- 【人数】 毎年、約1000人
- 【内容】 小学4年生の肥満の原因を探ると、妊娠前の母親の体型も影響することが判りました。妊娠前から適正な体型を保つよう、食事などに気を配る必要があります。



#### 三観 小4学童肥満への影響(イメージ図)



上の図は、小児生活習慣病健診の結果から肥満の影響を調べたものです。0より上に行くほど太る要因として大きく、下に行くほど肥満解消の要因になります。

お問い合わせ先：三豊・観音寺市医師会  
TEL(24-6789)