



第46話

# 丈夫な血管で

## 健康な生活を！



血管を丈夫に保つためには、食生活を整えることが大切です。血管の材料であるタンパク質、ビタミンA、C、Eなどの栄養素を豊富に含む食品を毎日とることを心がけましょう。

左上の表は、北海道民の1日の食べる量を目安量と比較しています。魚類、肉類は目安量を超えていますが、足りない食品が多くあります。特に緑黄色野菜の食べ方は全国でも42位と低く、量が少ないのがわかります。

### ◇緑黄色野菜を食べる

(表) 1日の目安量の食べ方は？

※国民栄養調査を活用した都道府県別栄養関連指標の検討より

	食品	目安量	摂取量	全国順位
1群	卵	50 g (1個)	42 g	30位
	乳・乳製品	200 g	98 g	33位
2群	魚類	50 g	122 g	3位
	肉類	50 g	76 g	32位
	大豆製品	100 g	67 g	40位
3群	緑黄色野菜	150 g	98 g	42位
	淡色野菜	250 g	203 g	28位

1年を通して食べることで、緑黄色野菜といえ、にんにくが一番価格も安定して手に入れやすいのではないのでしょうか？細く切ったり、皮むきで薄くしたものや電子レンジにかければ、食べやすい状態で保存ができます。小松菜も生のまま調理でき、手

タンパク質は血管の材料になるほかに、食品を消化するときに分泌される消化酵素や血糖値を調節しているインスリンなどのホルモン材料でもあります。また、体の筋肉もタンパク質が材料です。不足することで筋肉量が減ったり、酵素が少なくなったり、免疫力が落ちたりと様々な機能の低下につながります。

### ◇1群、2群の食品を食べる

卵、牛乳、大豆製品はタンパク質をとるために重要な食品です。

タンパク質は血管の材料になるほかに、食品を消化するときに分泌される消化酵素や血糖値を調節しているインスリンなどのホルモン材料でもあります。また、体の筋肉もタンパク質が材料です。不足することで筋肉量が減ったり、酵素が少なくなったり、免疫力が落ちたりと様々な機能の低下につながります。

保健センター  
☎85・2555

# きたよん通信

## 障害者差別解消法①

### ○障害者差別解消法を知っていますか？



この法律は、障がいのある人への差別をなくすこと、ともに生きる社会をつくることを目指し、平成28年4月からはじまりました。

### ○「不当な差別的取扱い」ってなに？

障がいのある方や家族が集い交流できる「きたよんサロン」を月1回開催しています。

### ○「きたよん」(当麻町役場内)

障がいのある方や家族が集い交流できる「きたよんサロン」を月1回開催しています。

障がいのある方や家族が集い交流できる「きたよんサロン」を月1回開催しています。

れます。例えば：

□お店に入ろうとしたら、車椅子を利用していることが理由で入店を断られた。

□アパートの契約をするときに、障がいがあることを理由に貸してもらえなかった。

□スポーツクラブや習い事の教室などで、障がいがあることを理由に入会を断られた。

※ただし、断ることが止むを得ない場合などは、『不当な差別的扱い』にならないこともあります。その場合は、当事者に理由を説明し、理解を得ることを定めています。

●「きたよん」(当麻町役場内)  
☎84・7111

●虐待防止センター専用電話(24時間対応)  
☎84・7222

障がいのある方や家族が集い交流できる「きたよんサロン」を月1回開催しています。



厚生労働省

# なくそう！望まない受動喫煙

## 改正健康増進法

改正された健康増進法により、望まない受動喫煙を防止する取り組みは、マナーからルールに変わります。

### 【基本①】「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙(本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことを言います。)を望まない人が、屋内で受動喫煙にさらされる状況をなくします。

### 【基本②】受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者などに特に配慮

学校・病院、多くの方が利用する行政施設は原則敷地内禁煙。それ以外の飲食店、一般の会社・事業所・ホテルなどの多くの施設は、原則屋内禁煙となります。20歳未満の人は、従業員やアルバイトであっても、喫煙場所には入ることができなくなります。

### 【基本③】施設の類型・場所ごとに対策を実施

施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、喫煙設備のあるお店は、外からでもわかるように標識を掲げることが義務づけられます。

### 【問い合わせ先】

北海道上川保健所企画総務課企画係

☎46・5988



—スポーツや文化活動に打ち込む中学生たちの夢をかなえるプロジェクト—

# 君の夢★プロジェクト

～野球部編(第2弾)～

今年度、2回目となる君の夢プロジェクト野球部編は、1月18日に多目的室内運動場で開かれました。講師には、旭川市出身の元プロ野球選手で現在は北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミーコーチの牧谷宇佐美さんと元日本代表で女子軟式チーム「札幌シエールズ」の監督兼キャッチャーの竹中揚子さんを招き、比布中学校野球部の10人が技術指導を受けました。

準備運動から始まり、キャッチボールなどの基礎練習を入念に行ったほか、ポジション別の動き方や打率が上がるバツティングフォーム、盗塁などの練習方法について細かく指導を受けると、部員たちは真剣な眼差しで聴き入っていました。最後に牧谷さんから「親や指導者に感謝する心を忘れないこと。ネットなどの情報に頼らず、まずは自分で経験し積み重ねていってほしい」と自身の経験談を交え、熱いメッセージが送られました。



竹中 揚子さん



牧谷 宇佐美さん

