

測って！飲んで！楽しく健康に 第22回

食から育む健康な未来

風邪やインフルエンザが流行する季節。この時期は、特に健康に向き合い、体調を気にする人も多いのではないのでしょうか。先日開催した、食をテーマにした健康楽会の様子を紹介します。

健康でいきいきと暮らしていくためには、まず、「自分の体をよく知ること」と「正しい食生活」が重要です。そこで、町では、自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防することを目的に、「健康測定会」と、地元の新鮮野菜や果物を使った「ス

▶ インボディ測定

インボディは、いつでも役場で測定することができます。腕や足など部位別の筋肉量や内臓脂肪量、たんぱく質など、体中の状態を詳しく確認できます。

- 日時 平日 9:00～17:00
- 場所 健康福祉課窓口

ムジーステーション」を11月28日、役場で行いました。午前・午後の部合わせて延べ30人が参加し、測定結果や体験をもとに、改めて健康への意識を高めました。

当日は、会場を3つに区切り、腕や足などの筋肉量や内臓脂肪レベルが詳しく分かる「インボディ測定」や1日の推定野菜摂取量が分かる「ベジチェック」、そして、町産ほうれん草やりんごを使用した、栄養たっぷりの「ビタミンスムージーの試飲コーナー」を設けました。

野菜に親しむきっかけに

「意識して野菜を取っていたのに、全然足りなかった！」「夫婦で同じものを食べているのに、わたしは野菜不足だった」など、さまざまな反

応が見られ、参加者同士で盛り上がった「ベジチェック」。数秒間機械に手のひらを乗せるだけで、野菜の充足度が把握できるとあって、多くの人が体験しました。町と健康増進協定を結ぶ明治安田生命保険相互会社の協力のもと、参加者一人一人



1_手のひらを機械に乗せるだけで、野菜の摂取状況が分かる機器「ベジチェック」を使い、自身の健康状態を確認 2_インボディで、筋肉量や内臓脂肪量など、体の内部の状態を細かく測定



にアドバイスも行いました。また、「スムージー試飲コーナー」では、ローフードマイスター認定講師の加藤貴和子さんが、その場で町産野菜や果物を使ってグリーンスムージーを作り、「ビタミン豊富です」と笑顔で振舞いました。



3_出来立てのグリーンスムージー 4_加藤さん自ら野菜の大切さを参加者に伝えました 5_「スムージーにすれば、野菜もよりおいしく感じ、手軽に取れそう」と好評の声 6_どのブースも大人気で、老若男女問わず、多くの人が参加しました 7_参加者に健康グッズをプレゼント



家族で健康を考える機会に

参加者(西段) 菅野 郁枝さん

加藤さんのFacebookでイベントの告知を見て、「面白そう!」と家族で参加しました。野菜中心の生活を心掛けているのに、ベジチェックで、「野菜不足」との結果が…。健康のために、今よりさらに意識して野菜を取ろうと思いました。楽しみにしていたスムージーも試飲でき、3歳の息子が「りんごとバナナの味がおいしい」と大満足。これからは家族で健康に気を付けたいです。



野菜の大切さを対面で伝える

ローフードマイスター認定講師 加藤 貴和子さん

今回初めて桑折町のイベントに参加しました。感染症の影響で、最近ZOOMやオンラインを通じたイベントが多くなっていましたが、徐々に参加者の皆さんと直接会って、「野菜の大切さ」を伝えることができ、改めて対面の良さを感じました。特に、桑折町は、行政と町民の皆さんの距離が近く、会場の雰囲気があたたかく感じました。皆さんと楽しく健康について学び合えて良かったです。



継続が大切 共に健康づくり

明治安田生命保険相互会社 山之上 翔悟さん

今回の測定会をはじめ、健康ポイント制度など、桑折町には健康づくりに関する事業が多くあります。「今回2回目の測定です」「前回より数値が良くなりました」と報告してくださる方も多く、改めて桑折町の皆さんは健康に対する意識が高いと感じました。健康づくりにおいて、一番大切なことは、「継続」です。これからも引き続き、町の皆さんと一緒に健康増進に向けて取り組んでいきたいです。