食生活を見直していつまでも若々しく

●元気で長生きの秘訣（ひけつ）は食生活にあり

日本人の平均寿命は、公衆衛生や医療技術の向上などに伴い、毎年少しずつ延びています。いつまでも元気ではつらつと人生を楽しむためには、毎日の食生活が重要です。いま一度、食生活を見直してみましょう。

●日本型食生活は脳の基礎力アップに最適

現代の私たちの食生活は欧米化し、動物性食品を多く取るようになりました。一方で日本人の食事の中心であった米や野菜大豆などを、だんだん食べなくなってきています。しかし伝統的な日本型食生活は、脳の基礎力をアップさせるには最適とされ、主食・主菜・副菜がそろうことで、自然に必要なエネルギーや栄養バランスも取ることができます。右の語呂合わせを参考に、日本型の食事を取り入れましょう。

●よくかんで食べることでボケ防止にも効果

あごを使い、しっかりかんで食べることで、消化が良くなります。また唾液（だえき）に含まれる若返りホルモン（パロチン）が多く分泌されて脳が活性化し、ボケ防止にもなると言われています。①食物繊維の多い野菜やかみごたえのある食材を選ぶ②食材は大きめに切る③かみ切りにくい乾物を使用する④よく味わってかむように薄味にする――などの工夫で、かむ回数を増やしましょう。

●日本型食生活の食材と効果

ま マメ	良質なたんぱく質が豊富で、特に大豆イソフラボンは更年期障害・骨粗鬆症・がん予防に効果があるといわれる。
ご ゴマ	ポリフェノール、β（ベータ）カロチン、ビタミンCなどの抗酸化物質が含まれ、生活習慣病や老化の原因といわれる活性酸素を取り除く効果がある。
わ ワカメ	海藻類。カルシウム・マグネシウム・鉄・ヨウ素・亜鉛などのミネラルを豊富に含み、コレステロールを正常に保つ効果もある。
や ヤサイ	ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む。毎食、両手いっぱいくらいの量を取るようにしたい。
さ サカナ	小魚はカルシウムの宝庫。魚の油にはＤＨＡ・ＥＰＡが豊富に含まれ、動脈硬化の予防に効果があるといわれる。
し シイタケ	キノコ類。食物繊維、ビタミンＢ群、ビタミンD、ミネラルを豊富に含み、低エネルギーで、生活習慣病や便秘を予防する効果がある。
い イモ	でんぷん、食物繊維、ビタミン、カリウムが豊富。カリウムはナトリウムを排泄させる効果があり、高血圧予防にも効果がある。

12月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	時間	場所	対象
5（水）	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
7（金）		内子保健センター	
10（月）		小田保健センター	

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	23年4・5月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
4（火）	午後1時～1時15分	内子保健センター	21年10・11月生まれ

インフルエンザ予防接種は年内に受けましょう

内子町は65歳以上の人および60～64歳で特定の障がいがある人を対象に、インフルエンザ予防接種にかかる費用の助成を行っています。

対象者には「インフルエンザ予防接種券」を送付しています。接種を希望する人は、注意事項をよく読み、期間内に医療機関で受診してください。

●接種期間　12月31日（月）まで

※期間を過ぎた場合は助成を受けることができませんので、ご注意ください。

【問い合わせ】

地域医療・健康増進センター（保健センター）

☎０８９３（４４）６１５５

●たかさご

中池　竜也
橋本　幸枝

●まちの人口

24年10月1日現在
（　）内は前月比

人口
18,408人（△15）
男性
8,750人（△7）
女性
9,658人（△8）
世帯数
7,340戸（△1）

●うぶごえ

藤田　煌（きら）（直大・亜梨彩）内子3
後藤　綾太（りょうた）（順平・由衣）内子8
齋藤　諒太（りょうた）（詠一・美優貴）内子10
大森あかり（亮太郎・祥子）内子19第1
長岡　篤（あつし）（秀樹・千鶴）内子19第1
吉岡　彩葉（いろは）（秀樹・百合江）東沖
山下　那月（なつき）（涼太・貴子）西沖
宮岡　柚（ゆず）（哲也・真佑）柿原
宮本　望愛（のあ）（和哉・麗花）立石

●おくやみ

市兼　秀子（87）内子6
冨士森和克（86）内子6
吉良　慶子（80）内子7
竹尾ヨシ子（78）内子14
勝間　良雄（85）内子17
嶋﨑　正博（61）本町2
中塚　茂明（79）本町2
中塚マサコ（88）熊ノ滝
松本アサカ（105）江子
池田　保（78）下立山
泉　和男（64）河内5
福本　義弘（79）石畳9
尾花トモエ（88）上町
上石フサ子（88）上村
山根　治雄（81）本町
井上　久義（95）妙見町
成田　由紀（37）西沖
西岡　時枝（59）柿原
岡野　貞子（84）岡第2
德田　正美（87）駄場
林　政盛（69）亀井

●まごころ銀行

次の皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。

内子町社会福祉協議会

○金一封
山口　俊和　様（内子17）
久保　愛子　様（内子21）
森田　英男　様（岡第1）
尾花　吉光　様（上町）
上石　忠範　様（上村）
林　健志　様（天地）
宇都宮裕司　様（西沖）
成田　悦子　様（西沖）
岡野昭三郎　様（岡第2）
德田　洋一　様（駄場）
山岡　信義　様（谷）
北沖　道行　様（北田）
中田　富恵　様（中川西）
河野　留吉　様（砥部町）

12月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時：11（火）・20（木）の午前10時～午後3時30分
場所：内子町商工会
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●行政相談

日時：11（火）の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6151

●心配ごと相談

日時：11日（火）の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

時間：4日（火）の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●消費生活相談

期日：毎週水曜日・金曜日の午前9時～午後5時
場所：内子町役場
問い合わせ：相談専用電話　☎0893（44）5026

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
9（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
16（日）	おおむら小児科	0893（44）7117
23（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
24（月）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
30（日）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
31（月）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510

※変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日：午後8時～11時 ○日曜日・祝日：午前9時～午後6時	0893（23）1156

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：神南診療所（大洲市）	0893（25）7720
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551