

ちよつと ひといき

この夏おすすめ花火大会スケジュール

7/25・水	第35回日本平まつり	10,000発
	19:30 ~ 20:30	
27・金	静波海水まつり花火大会	1,000発
	20:15 ~ 21:00	
28・土	第65回安倍川花火大会	15,000発
	19:00 ~ 21:00	
28・29 土・日	第71回沼津夏まつり 狩野川花火大会	2日で 10,000発
	19:15 ~ 20:15	
8/4・土	第45回すその夏まつり 富士山すその大花火大会	10,000発
	19:30 ~ 20:20	
5・日	第71回清水みなと祭り 海上花火大会	10,000発
	19:30 ~ 20:30	
7・火	第38回藤枝花火大会	5,000発
	19:00 ~ 20:30	
10・金	さがら海上花火大会	1,000発
	20:00 ~ 20:45	
	第31回大井川大花火大会	8,000発
	19:15 ~ 21:00	
11・土	全国花火名人選抜競技大会 ふくろい遠州の花火2018	25,000発
	19:00 ~ 21:00	
14・火	第43回焼津海上花火大会	5,000発
	19:30 ~ 20:30	
23・木	第28回吉田町港まつり・花火大会	2,000発
	19:40 ~ 20:30	

楽しい夏のひと時をお過ごしください！

オーバ通信

2018 夏号

Vol.6



株式会社オーバ

〒427-0107

島田市船木2667-5

TEL : 0547-38-4000

FAX : 0547-38-3138

URL o-ba.co.jp

元気で長生きするために

その2

健康長寿は食生活から

1日3回が基本となる食事は、生活の質と深く関係しています。栄養面ばかりが注目されますが、精神面、社会面、文化面も大切で、これらを充実させることが、健康長寿につながっていきます。

健康長寿をのばす食生活

好きな物を、好きなだけ食べたい これは誰もが思うことです。しかし、私たちの体は食事での栄養素から作られていますので、その内容次第で体調は変化していきます。生活習慣病の予防や改善は、食事をコントロールすればできるということになります。少し気を付けることで、安心して食事を楽しむことができます。

生活習慣病と食事のポイント

	糖尿病	高血圧	脂質異常症
エネルギー量を調整し、バランスの良い食事	◎	○	○
食物繊維を増やす	○	○	○
塩分を減らす		○	
脂質・コレステロールを減らす		○	○
アルコールはほどほどに	○	○	○

シニア世代の食生活の課題

食欲不振で低栄養になったり、腸の動きが悪くなって便秘になったり、義歯をかむ力が弱くなったり、食事の支度がおっくうになったり、心と体に様々な変化があらわれてきます。個人差はありますが、体調の変化に食生活をあわせ、健康長寿につなげていきましょう。

健康長寿食生活7か条

- ① 栄養バランスの良い食事をとろう
- ② 低栄養にならないよう、たんぱく質を色々な食品でとろう
- ③ 野菜は1日530gを目安に毎食とろう
- ④ エネルギーの不足や摂りすぎに気を付けよう
- ⑤ 食事は水分をとり、よく噛んで食べ、誤嚥を防ごう
(一口30回の咀嚼が目安)
- ⑥ 家族や知人と食卓を囲み、食事を楽しもう
- ⑦ 食中毒を予防し、食の安全に気を付けよう
(手洗い、冷蔵、調理の再加熱等)

