

令和  
6年度

# いそご

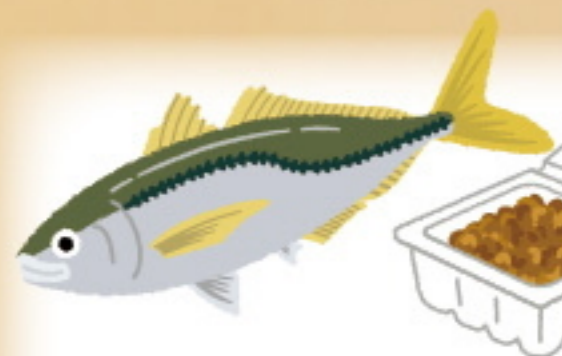
磯子区  
地域福祉保健計画の  
案内役「梅さん」



祝 Vol.20

## 保健活動推進員だよ

# 「タンパク質で健康長寿！」



### 「あなたはAさん?それともBさん?」



**A** 毎日タンパク質を摂り、  
健康的な生活を過ごしています。

Aさん



**B** 食べたいものだけを食べて、  
空腹は満たされているようですが、

Bさん



しばらくして、  
体調を崩してしまいました。



### タンパク質とは?

タンパク質は、アミノ酸が結合してできた生命活動に不可欠な物質で、筋肉や臓器、皮膚など体を作る材料になります。  
タンパク質が多く含まれる食材として、肉、魚介、卵、乳製品の他にも、大豆製品などが挙げられます。

### タンパク質の効果的な摂り方

- 毎日、毎食タンパク質を摂取する。
- 特に朝食での摂取を大切にする。
- 次に示す目安量を参考にし、献立を工夫する。

### 一日に必要な目安量は?

目安量は「自分の手の平 両手面積相当分」



※疾患等により医師から制限されている方はこの限りではありません。

### 毎日の食事にちょい足し!



### タンパク質でこんな良いこと

- 筋肉量が増加する。
- 転倒・肩こり・冷え性を予防する。
- 病気にかかりにくい体を作る。
- 集中力・思考力を高め、幸福感やポジティブな感情を脳内に生み出す。 など



## 根岸地区

体力測定  
頑張るぞ!



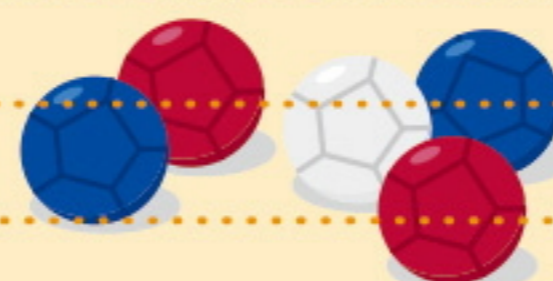
5月、根岸小学校で健康フェアがあり、体力測定をしました。地区の活動としては、体操教室と赤ちゃん教室を行っております。

## 滝頭地区

体が気持ちいいな!



体操教室やウォーキングゴミ拾い、地域のポッチャにも参加しています。



## 岡村地区

鳥居の前で  
集合写真!



春のウォーキングで鎌倉まで足を延ばしました。名所を巡りながら約15,000歩歩きました。



## 磯子地区

アジサイが  
綺麗です!



6月上旬、「上郷あじさいの丘」で瑞々しい紫陽花を鑑賞しました。その後、市内最古の石橋「昇龍橋」まで足を延ばし、心地よい汗をかきました。

## 各地区の活動紹介

保健活動推進員は、地域の健康づくりの推進役として様々な活動を行っています。



## 屏風ヶ浦地区

ストレッチから  
始めましょう!



保健活動推進員による健康講話「自律訓練法の体験(自己暗示を使って心身をリラックスさせる方法)」を地域ケアプラザで行いました。

## 杉田地区

大きな声を出すことも、  
大事な健康づくりです!



「歌って健康」は、先生のギター伴奏で元気に歌っています。大きく口を開いてしっかり声を出すことで、誤嚥予防にもなります。

## 上笹下地区

楽しく  
歩きました!



水再生センターを見学し、並木北から氷取沢まで歩きました。好天の下、地元の名店巡りも楽しみました。

## 洋光台地区

円海山のルーツを  
知りました!



講師を交え、円海山を走破し、楽しい一日でした。足腰を鍛え、日々健康に過ごしたいと思います。

## 編集後記

表面は、多くの意見の中から「タンパク質をしっかり摂る」というテーマが選ばれました。これは、誰もが健康で過ごせるようにとの願いからです。また裏面では、各地区での活動を紹介しました。この保活だよりを通じて、食事の大切さや体を動かすことが健康維持に重要であることを再認識し、日常生活に取り入れて健康長寿を目指しましょう。



- 令和7年1月発行
- 発行・問い合わせ先
- 令和6年度編集委員

磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)  
横浜市磯子区磯子3-5-1 TEL 045-750-2445 FAX 045-750-2547  
古田芳子 天野恵里子 早馬八千代 中村きみ子 山村ユリ子 池田美智子 栗本由佳子 石島陽子



保活の詳細  
はこちら