



新年 あけましておめでとうございます

輝かしい新年を迎え 皆様のますますのご発展を祈念いたします
本年も何とぞ太平調剤薬局をよろしくお願い申し上げます
コロナ禍の中、何かとご不便なことも多いかと思いますが、
ご遠慮なくお声をかけてください
お役に立てる薬局として頑張ります

令和3年元旦



さて、2021年は、

1. 新型コロナウイルスのワクチンの接種
2. 延期になったオリンピックの開催

未来に向けて期待が持てる「2つの大きな課題」が予定されています。

しかし、多くの国民がこの課題が容易なものではないと理解していると思います……。

課題の実現のためには、私見ではありますが、**自粛生活が最大の協力**かと思っています。

感染拡大を食い止めることが必要です。

私は、**ジワッ**とこの結論に至っております。

今回は、食生活を改めて見直していただきたいので、またまた、当たり前の話をします。

国が作成しています「**食生活指針**」を見ていただきたいです。

(厚生労働省の健康情報サイトe-ヘルスネットより)



今日の健康問題・食料問題に対応し、
食生活の方向を示す「食生活指針」

《健康寿命の延伸》

指針の内容	食生活指針の項目 と 各項目を実践するために取り組むべき具体的内容	マネジメント サイクル
生活の質 (QOL)の 向上	①食事を楽しみましょう。 ・毎日の食事で、健康寿命を伸ばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。	Plan ↓ Do ↓ Check Action
	②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。	
適度な運動 と食事	③適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。 ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。	
バランスの とれた食事 内容	④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。	
	⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。 ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。	
	⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせよう。 ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄食野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。	
食料の安 定供給や 食文化へ の理解	⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。	
	⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。	
食料資源 や環境へ の配慮	⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。	
	⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。 ・子どもから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけよう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 ・自分たちの健康目標をつくり、より良い食生活を目指しましょう。	

食の循環や環境に配慮した食生活の実現

今日の私たちの食生活に関連しては、「健康問題」や「食料問題」がみられます。

「食生活指針」は、これらの問題に対応して、日々の食生活をどのようにしたら良いかを10項目にまとめて示しています。

私たちの食生活は、誰もが望む健康長寿に関連するだけでなく、

日々の楽しみや潤いにもなる大切なものです。

また、郷土料理や伝統料理あるいは行事食などの食文化は食生活に一層の豊かさをもたらします。

そして、このような食生活を送るうえで、欠くことができないのが安全な食べ物の必要十分な供給です。

しかし、現実には、食生活等と密接な関連があるとされるがん・心疾患・糖尿病などの生活習慣病は大きな健康問題になっています。

日々の食生活では、朝食の欠食、野菜や果物の摂取不足、食塩のとりすぎが言われ、

肥満者がいる一方で女性のやせすぎもあり、

さらに高齢者の低栄養がみられるなど、多様な問題があります。

大切な食料の点では、わが国の食料自給率は低く、先進国の中で最低の水準にあります。

また、食べ残しや食べ物の廃棄の問題もあります。

これは、地球規模での資源問題や環境問題としても考える必要があります。

これらの問題に対応して、日々の食生活をどのようにしたら良いかを分かりやすく示したものが

「食生活指針」です。

この10項目を意識して食生活を送ることが一人一人を健康に導き、結果的に社会全体の健康問題や食料問題の解決に向かうこととなります。

「食生活指針」を見て…

- ① ゆっくりとよく噛んで食べる。
- ② 朝食を抜かない。
- ③ 野菜をしっかり摂る。(野菜から食べ始めます)
- ④ 体重を毎日をはかる。

さらに、今後のために「食生活指針」の提案を取り入れていこうと思っています。

現在、私自身は
この4つは、実行できています！

「食生活指針」の内容は、特別に難しい言葉はありません。

当たり前の記事が多いですが、お時間があれば、この表を見ていただいて、

「食」の見直しの参考になればと思っています。

先輩に

「食生活指針をみてください」と話したら、

「仕方がないわね・・・(表を確認)・・・私は完璧よ！！」と自慢げにお言葉をいただきました。

とにかく、参考にさせていただければ幸いです。

この表は、今年初めての店内掲示物になりました。

店頭で詳しく説明させていただきます。お気軽にお声がけください。



よろしかったら...

日曜日のウォーキングは、可児市バラフェスタ記念公園です。

1万歩を目標にしています。半日位、ブラブラしていることも多いです。自然に癒されています。

下記の写真は、公園内のアンネ・フランクの銅像です。

アンネのバラ園

「アンネの日記」で

有名なアンネ・フランクを偲んで作られたバラ「スーヴニール・ドゥ・アンネ・フランク」が植栽されています。

2009年3月には新たにアンネ・フランクの銅像も登場しました。

HPより抜粋

季節も違いますが、左がHPからの写真です。右が私です。

先輩から、「君の写真、アングルがおかしい」とお叱りをいただきました・・・。



「戦争のない、コロナ感染の恐怖もない世界」と祈りました。