



浜辺だより

☎ 64-1600

令和5年8月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

お知らせ

9月の休診日について

通常の休診日の他に、

**9月15日（金）・16日（土）が
臨時休診となります。**



※8月の休診および診察時間は、
通常通りです。



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
14:00～18:00	●	●	●	休	●	★

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【休診日】木曜、日曜、祝日 ★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

すこやかに生きるためのヒント

（参考資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより）

～ 生活習慣病予防のためにも「食生活」を見直してみませんか？ ～

ひと昔前は「成人病」と呼ばれていたのに、呼び名が変わったその訳は？



「生活習慣病」とは、1996年ころから使われるようになった用語です。

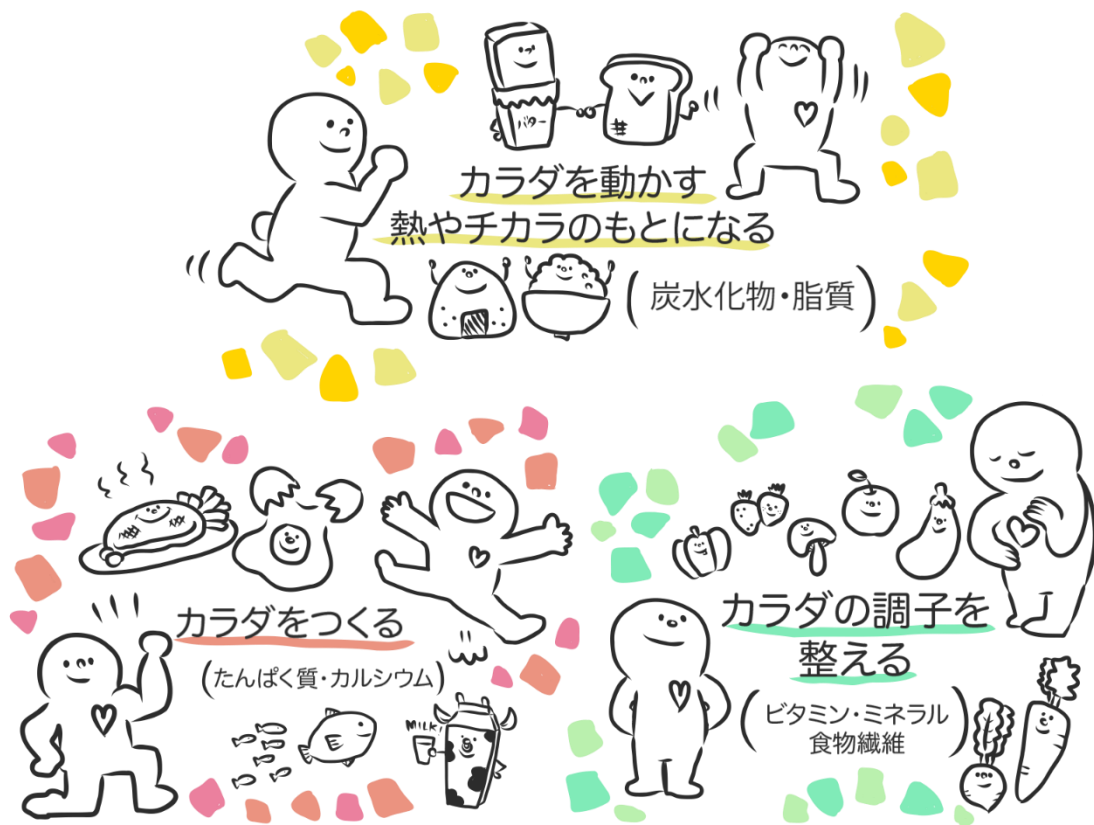
以前は「成人病」といわれた、脳卒中、がん、心臓病を、**生活習慣という要素に着目して**捉えなおした用語と位置づけられます。

生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの**生活習慣が深く関与**し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

「栄養3・3運動」で食生活を見直してみよう！

「栄養3・3運動」は、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したものです。「3・3」は3食・3色を意味しています。毎日、朝・昼・夕の1日3回の食事をしっかり食べること、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることを勧めています。



「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により、食品を「赤色・黄色・緑色」の3つに分類したものです。

<カラダ（血や肉）をつくる赤色の食品>

肉、魚、卵、大豆、牛乳など

<カラダを動かす熱やチカラのもと（働くチカラ）になる黄色の食品>

ごはん、パン、芋、砂糖、油など

<カラダの調子を整える緑の食品>

野菜、海藻、果物など



「3色食品群」のそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで必要な栄養素をバランスよく摂ることを目指していきましょう。現在の食生活を振り返り、食事の大切さや生活習慣病との関係性を考え、「栄養3・3運動」が示す基本的な食生活のあり方を実践することは健やかな毎日のために大事なことです。



旬の食材は栄養成分も豊富

最近、ほとんどの野菜が1年中店頭並び、手に入れることができますが、旬の野菜は、新鮮でおいしく、栄養成分も豊富という実験結果もあります。四季を感じながら「3食・3色」の食事を楽しんでみてはいかがでしょうか？

