

保 健 だ よ り

食物繊維をとって便秘を予防しよう！

便秘は多くの場合、大腸のぜんどう運動低下や便意の低下などによって起こります。便秘解消には、3度の食事と、食物繊維の多い食品や水分を十分にとり、腸の運動を活発にすることが大切です。食物繊維は、大きく分けて不溶性食物繊維（水に溶けないもの）と水溶性食物繊維（水に溶けるもの）に分けられますが、それぞれ違った特長があります。便秘にいいのは主に不溶性食物繊維、生活習慣病に役立つのは主に水溶性食物繊維です。

食物繊維はどんな働きがあるの？

《不溶性食物繊維》

①便秘を予防する

水分を吸収しやすく、便のかさをふやし排便を促す。

②有害物質を排出する

発がん物質などの有害物質を体外へ排出、大腸がんの予防効果がある。

《水溶性食物繊維》

①血糖コントロールに役立つ

血糖値の変動幅を抑え、食後の血糖値の急上昇を抑える。

②脂質代謝を改善する

腸管での再吸収を阻害することによって、総コレステロールを低下させる働きがある。また、悪玉コレステロールの低下にも役立つ。

③腸内環境を改善する

大腸内の善玉腸内細菌によって分解されエネルギー源として利用。

冬野菜繊維が多い ランキング



1位 ゴボウ



2位 ブロッコリー



3位 カボチャ



4位 春菊



5位 水菜

山都町食生活改善推進員さんおすすめ冬野菜を使ったレシピ

1皿で野菜100g摂れます

焼き野菜サラダ ～便秘を予防する～

■材料・分量(1人分)

しいたけ	10g	* 調味料	
玉ねぎ	25g	サラダ油	4g
ごぼう	25g	豆板醤	1g
れんこん	25g	しょうゆ	4g
にんじん	15g	酢	5g
		ごま油	1g
		塩こしょう	少々

■作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切り、れんこんは皮をむいて輪切りにし、それぞれ水にさらしてあくを抜き、水気をきる。玉ねぎ、にんじんは半月切りにし、しいたけは石づちを取って半分に切る。
- ②野菜に、混ぜ合わせた調味料をかけフライパンで7～8分焼いて完成。



エネルギー 100Kcal 塩分 0.8 g



障 がい 者 福 祉 だ よ り

今月は、補装具の購入（修理）費の支給についてご説明します。

○「補装具」とは・・・

「補装具」とは、身体の失われた部分や、思うように動かすことのできない障がいのある部分を補って、日常生活や職業生活をしやすくするために必要な用具をいいます。

平成25年4月から難病等患者についても補装具の支給対象となりました。

補装具の購入（修理）費の支給を受けるためには、役場の窓口で支給申請を行う必要があります。支給決定後、補装具製作（販売）業者が補装具を製作します。

原則として、購入（修理）費の1割を利用者が負担することとなります。ただし、世帯の所得に応じて一定の負担上限月額が設定されます。

障がい種別	補装具の種類(例)
視覚障がい	盲人安全つえ、義眼、眼鏡
聴覚障がい	補聴器
肢体不自由	義肢（義手、義足）、装具、歩行器、歩行補助つえ、座位保持装置、車椅子、電動車椅子
心臓機能障がい(1級)	電動車椅子
呼吸器機能障がい(1級)	電動車椅子
肢体不自由及び音声又は言語機能障がい	重度障害者用意思伝達装置
(障がい児のみ)	座位保持装置、規律保持具、頭部保持具、排便補助具

※介護保険との関係

車椅子、電動車椅子、歩行器、歩行補助つえについては、介護保険からの貸与が受けられます。これらの品目については、介護保険が適用になる場合、原則として介護保険から貸与を受けてください。ただし、身体上の理由等で介護保険の貸与品が利用できない方は補装具としての給付を受けることが可能です。

○申請に必要なもの

- ①補装具費（購入・修理）支給申請書
- ②処方せん（※補装具の種類によって必要ない場合もあります）
- ③見積書

問い合わせ先	山都町役場 健康福祉課 福祉係 ☎ 72-1229
	清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2111
	蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1111