



1 バランスのとれた食事をとりましょう

同じ食品を繰り返し返し食べがちですが、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。時々食べた食品の数を数えてみる、いいかもしれません。

2 規則正しい食事を心がけましょう

規則正しい食事は、胃や腸の負担を軽くします。決まった時間に、時間をかけてよく噛んで食べるように心がけましょう。

3 食べすぎを避けましょう

お年寄りは、生活の楽しみを食事に求めることが多いものです。食欲のあることは大変いいことですが、自分の適量は守るようにしましょう。た

だし、少食はもつといけません。

4 魚・卵・大豆製品のどれかを毎食、食べるようにしましょう。

どうしても淡泊なものを好んで、たんぱく質のとり方が不足しがちです。不足すると酵素やホルモンをつくる能力が衰え、代謝の異常を起こす原因にもなります。若さを保つためにも毎食とるようにしましょう。

5 油は植物性油を使うようにしましょう

植物性油は、血液中のコレステロールを減らすリノール酸などが多く含まれています。油を使った料理を一日一皿は食べましょう。

6 新鮮な野菜、果物も欠かさずにとりましょう

各種ビタミン類は、新陳代謝をスムーズにし、酸化効果もあり、老化防止に役立ちます。

7 牛乳、乳製品は積極的にとりましょう

年をとったからといってカルシウムの摂取量は減らさないようにしましょう。むしろ多めにとることが必要です。吸収のよい牛乳や乳製品、小魚、海藻を食べるようにしましょう。

8 塩辛い食事は控えるようにしましょう

味覚の低下でつい味付けの濃いものを好み、知らず知らずのうちに塩分のとりすぎになっていることがあります。薄味でおいしい料理の工夫をするようにしましょう。

9 便秘と下痢水分不足には特に注意しましょう

便秘になりがちですから、繊維質の多いイモ類、野菜、果物を多くとるようにしましょう。また、折々にお茶などの水分補給は忘れずに。おいしいスープ、汁物料理の工夫をするようにしましょう。

原子力立地給付金の換金手続きはお済みですか？

幌延町に居住し電灯契約をされている方については、今年度から契約一口あたり年額8,100円の原子力立地給付金が交付されます。

交付方法については口座振替と郵便振替の二通りがあり、口座振替の方については自動的に振り込まれますが、郵便振替の方については払出証書を郵便局へ持って行き現金に換金する必要があります。換金できる期間は証書の発効日から6ヵ月間となっていますので、今年度分についてまだ換金されていない方はお早めに換金されますようお知らせします。

詳しくは 振興課地域振興係 内線227・228まで

町立病院からの
お知らせ

入院患者さんの下用等に使用するため、ご家庭で不用になりましたシーツやタオル、Tシャツ、肌着などの布類がありましたら、ご寄付くださいますようお願いいたします。

寄付していただける布類がありましたら、

町立病院 2F 看護詰所
☎ 5-1221までご一報ください。