



健康寿命とは？

要介護状態となった期間を、平均寿命から差し引いた寿命のことです。

健康寿命を左右する3つの「年齢」

- ① **血管年齢**・・・食生活の改善により、血管年齢を若く保ち、脳卒中の温床となる動脈硬化を防ぐ。
- ② **骨年齢**・・・寝たきりの二大原因は、脳卒中と骨折(骨粗鬆症)です。寝たきりを防ぐには、血管年齢とともに、骨年齢も若く保つことが重要です。
- ③ **腸年齢**・・・加齢に伴い、腸内ではビフィズス菌などの善玉菌よりも、悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下をまねき、感染症やがんなどのリスクが高まります。腸内を善玉菌優勢に保つこと、すなわち腸年齢を若く保つことも、健康寿命の延伸に欠かせません。

●旬の素材

- 野菜・・・・・・・・・・加乃ワケ、ブロッコリー、白菜、人参、芋類、きのこ類
海の幸・・・・・・・・・・あま鯛、さば、鮭、ほたて、いわし、ほっけ
果物/木の実・・・・りんご、みかん、柿、ぎんなん、かぼす

●素材別効能

- さば・・・・・・・・・・脳梗塞・心筋梗塞の予防、貧血予防
ほたて・・・・・・・・・・がん予防、脳の活性化、肝機能強化、貧血予防
ブロッコリー・・・・・・・・・・がん予防、貧血予防、美肌効果、風邪予防
山芋・・・・・・・・・・滋養強壮、疲労回復、便秘改善、高血圧予防
りんご・・・・・・・・・・便秘改善、高血圧予防、がん予防、疲労回復

●11月の行事

文化の日(3日)



文化の日は、一般的には様々な文化歴史に親しみ、健全な心身・情緒を育む日として、全国各地で賑やかな文化の祭典が行われます。昭和23年、祝日法が公布され、11月3日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる」の趣旨によって祝日「文化の日」となりました。この日は、文化の発展に寄与した文化功労者に文化勲章が授与されます。



七五三(15日)



男の子は数え年で5歳、女の子は3歳と7歳に神社、氏神に参拝して無事成長したことを感謝し、これから将来の幸福と長寿をお祈りする行事です。七五三の時にいただく「千歳飴」の始まりは、江戸時代に浅草の飴売りが、長生きするようにと縁起をかついで「千年飴」と名づけて売ったのが始まりといわれています。