



健康・福祉・介護のひろば

「栄養アプリ」知っていますか？

新しい年度が始まり、早1ヶ月が経ちました。少し落ち着いてきた時期ではないでしょうか？
陽気も良くなり、少しからだを動かしたり、生活もちょっと見直したりと、何か始めるにも良い季節です。生活習慣の改善にも役立つ「栄養アプリ」について、紹介します。

<栄養アプリとは？>

栄養管理アプリのことで、食事から摂取した栄養やカロリー、体重の変化などの記録をしておくことができます。

ダイエットや体型管理には、毎日の食事や摂取カロリー・栄養の記録が欠かせないものですが、自分で調べて計算するのは、とても手間がかかります。

アプリを使うことで、写真から簡単に摂取カロリーなどを記録し、毎日の変化をグラフでチェックすることが可能です。

ダイエットや健康管理、体型管理などを行っている方にとっても役立つアプリですがどんなアプリを選んだらいいのか、チェックすればいいのかを紹介します。

◆◆◆ カロリー計算 ◆◆◆

ダイエット目的で使う場合に欠かせないカロリー計算。食事による摂取カロリーはもちろん、運動や歩行などによる消費カロリーが計算できるものもあります。

摂取カロリーと消費カロリーが簡単に計算・記録できるものとダイエット目的の方には使いやすいでしょう。入力した食品のカロリーがわかると、1日の食事量の目安も立てやすくなります。

◆◆◆ 栄養バランス管理 ◆◆◆

食事から栄養素を記録してくれるのが栄養管理アプリですが、ものによって計算できる栄養素の項目数が違います。

炭水化物、脂質、たんぱく質などの基本的な栄養素のみを記録するアプリや、そのほかのさまざまな栄養素までチェックできるものもあります。

◆◆◆ 使いやすさ ◆◆◆

栄養管理アプリを使うのに、1番大切なのは、やはり使いやすさです。毎日、継続することが大切です。それぞれ特徴があるため、自分にとって使いやすい機能を備えているか確認しましょう。

また、食事とともに運動も大切です。手軽にできるものとして、ウォーキングなどがあります。長瀬町では、ウォーキングなどの健康づくり事業を実施しています。多くの方の参加をお待ちしております。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132

簡単な手話を覚えましょう【第50回】

「お母さんは耳が聴こえません／お母さんはろう者です」の手話表現



右手の人差し指で右頬をなで下ろし、小指をたててやや上げます。



右手の掌で右耳を塞ぎ、



次に口を塞ぎます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111