



# 『1日のスタートは朝食から！』

☎保健センター ☎52-4999

皆さんは毎日、朝食を食べていますか？

多くの人は、夕食から朝食までの間かくは、10～12時間程度です。昼食まで食事をしないとさらに5時間は飢餓状態が続くことになり、まとめ食いを助長します。まとめ食いは、インスリンの分泌が増えて肥満の原因となります。

また朝食を食べない人の理由の多くは、『時間がない』『食欲がない』など生活リズムの乱れが影響しています。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活リズムを整えることが大切です。

## ■午前中、イライラする…

私たちの脳のエネルギー源はブドウ糖です。脳は寝ている間もブドウ糖を使っているため、朝はエネルギー不足状態です。

朝食でエネルギーを補給して、脳をしっかり目覚めさせましょう。

朝食のご飯でブドウ糖を摂り、脳を働かせる栄養素を多く含む卵や納豆、大豆、肉、魚、かつお節などを一緒に食べるのがおすすめです。

## ■午前中、ボーっとする…

空腹のまま学校や仕事に行くと、体が重く、だるさや疲労感が残って長時間、元気に活動できません。脳と体のエネルギー源になる朝食をきちんと食べて、代謝を促進するビタミンB群（豚肉やハム、納豆など）を合わせて摂るように心掛けましょう。さらに梅干しや酢の物、果物など酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

## ■集中力がない…

脳が活発に働く午前中に朝食をきちんと食べておかないと、やる気や集中力がかけて注意散漫になってしまいます。学習能力を上げるためには腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡り安定して脳に送ることのできるご飯食がおすすめです。また、しっかり噛むことで脳の血流がよくなり活性化するため集中力のアップにも効果的です。

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

(参考：農林水産省ホームページ)



## せん切り野菜の酢の物

いた  
だ  
き  
ま  
す

冷蔵庫にある残りものの野菜で作置きし、保存容器に入れておけば、忙しい朝にさっと出して食べられます。ごま油を加えると中華風にアレンジできますよ。

### 材料(4人分)

大根	120g
玉ねぎ	50g
きゅうり	1本(100g)
人参	30g
塩	少々
砂糖	大さじ1・小さじ1
酢	大さじ2
いりごま	小さじ2

### 作り方

- ①野菜はそれぞれせん切りにしてポリ袋に入れ、塩をしてよくもみ込み、そのまま10分おく。
- ②袋ごとギョツと絞って水気を捨てる。
- ③Aを加えて袋の口を結び、かるくもんでなじませ、しばらくおいてから器に盛る。

### 1人分の栄養価

エネルギー…39kcal  
たんぱく質…0.9g 脂質…0.9g  
カルシウム…36mg 塩分…0.4g

## 長寿講座を開催しました！

11月12日、26日に西田布施公民館で長寿講座を開催しました。

11月12日の講座では、周東総合病院の澄川理学療法士をお招きして『何歳からでも筋力アップ』というタイトルで、筋力アップのお話しと簡単な体操を紹介してもらいました。

11月26日の講座では、管理栄養士と保健師による『介護予防・認知症予防について』の講義を行いました。

参加者からは、「健康長寿を目指して日々の努力が必要だと再認識しました。」「フレイルという言葉を知りましたが、年齢とともに身体的衰えがひどくなります。食事、運動に気をつけようと思います。」などの感想が聞かれました。

長寿講座は、来年度も予定しています。また、保健センターで実施する講座は、講座のおおよそ1か月前に広報にてお知らせします。ぜひ、ご参加ください。

### ▼『何歳からでも筋力アップ』の様子



### お酒について

#### ◇酒は百薬の長？

酒を飲み過ぎると高血圧・糖尿病といった生活習慣病の危険が高まります。

#### ◇適量は？

ビールなら500ml、日本酒なら1合程度が『節度ある適度な飲酒』と考えられます。

#### ◇お酒を飲むとなぜ酔うの？

アルコールには、脳の働きなどを麻痺させる作用があります。お酒に酔うと、顔が赤くなる、多弁になる、足元がふらふらしたりします。

#### ◇飲酒運転防止

飲酒運転した人の理由で、『時間経ったので、大丈夫だと思っただけ』という話を聞きます。夜遅くまで飲酒した場合、翌朝には体内にアルコールが残っている可能性がありますので、車の運転は控えましょう。

年末・年始は、何かとお酒を飲む機会が増えますが、飲み過ぎに注意して楽しく飲みましょう。

(参考：厚生省ホームページ)

### 肺がん・結核検診 (レントゲン検診)の結果のお知らせ

令和元年度の『肺がん・結核検診』で精密検査や受診などが必要と認められた人には、11月中に保健センターから通知を郵送しました。

※この通知が届かない場合は、検診結果に異常は認められません。

なお、今回の検査で異常がなくとも、今後、咳や痰が長く続く場合は、早めに医療機関にご相談ください。

### ちびっこ広場

寒くて、からだを動かすのが億劫になる1月は、親子でからだを動かしながら楽しんでもらうおうち思っています！

同会場で妊婦・育児相談も実施していますので気軽に遊びにきてください。

◇日時 1月15日(水)

午前10時～正午

(イベントは午前10時30分～午前11時30分)

◇場所 西田布施公民館

◇対象者 未就園児とその保護者

◇講師 大内 久美子さん

◇内容 親子であそぼう！

◇料金 無料

※事前予約は不要です。

### 得する健康講座

『太り気味が気になるあなたへ』

最近、自分自身の体重やお腹周りが気になっていませんか？そんなあなたに、お得なお話しです。やってみたくなる食事の改善方法を準備しています。ぜひ、講座に参加して、健康になりましょう。

◇日時 1月24日(金)

午後1時30分～午後3時

◇場所 西田布施公民館

◇対象者 内容に興味のある人

◇講師 管理栄養士・保健師

◇内容 メタボについて、食事や運動の話

◇料金 無料

◇申込方法

保健センターへ連絡

◇申込期限 開催日の前日