



▲ごはん、みそ汁、漬物だけの簡単な食事にならないよう、バランスの良い食事しましょう

- ❖ やせている
- ❖ 半年で体重が2〜3kg減った
- ❖ 食べる量が減った



次の項目に心当たりのある方は、健診などで健康状態を確認するとともに、食生活の改善を心がけましょう。

ヘルシーな健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

しっかり食べて 元気に長生き

高齢者の皆さん、毎日の食事をおいしくとっていますか。食べることで体力や免疫力が維持され、元気に過ごすことができます。

❑ 気をつけたいポイント

高齢者の食事では、エネルギーとたんぱく質が特に重要です。栄養が偏らない食生活を心がけましょう。

1 肉と魚は1対1の割合で

魚を好む人が多いようですが、肉にはたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。バランスよく食べましょう。



2 1日1回は、油を使った料理を

脂肪は、細胞膜などを作る材料になります。炒め物やドレッシングなどで油を取りましょう。

3 主食、主菜、副菜をそろえる

栄養バランスを整えることで、献立が単調でなくなります。

4 食物繊維を多く含む食材を選ぶ

海藻、根菜、果物など食物繊維の多い物を選ぶことで、便秘予防になります。

5 酢や香辛料を使って減塩に

味覚は年齢とともに低下するため、味付けが濃くなりがちです。塩分を取りすぎないように、酢や香辛料を使って工夫しましょう。

6 規則正しい食事のリズムで

空腹は最良の調味料です。次の食事に影響しないように、規則正しく食べましょう。

● インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室(前期)	6月13日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	6月20日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	6月 8日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6か月まで(原則1回)
	6月 4日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30～17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
5月3日(木・祝)	第2国見医院	☎23局2302	5月27日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24局2322
	青木歯科クリニック	☎33局1139		歯科尾崎医院	☎22局0684
5月4日(金・祝)	昭和医院	☎32局3749	6月3日(日)	岡田医院	☎37局0001
	すずき歯科	☎23局0033		清栄歯科クリニック	☎33局0657
5月5日(土・祝)	菜の花内科クリニック	☎22局7777	6月10日(日)	山本医院	☎45局2203
	おおかわ歯科	☎22局4182		赤石歯科クリニック	☎23局7300
5月6日(日)	丸山医院	☎33局0313	6月17日(日)	宮木内科	☎23局0232
	惣ト歯科医院	☎45局2066		山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
5月13日(日)	ふれあいばい診療所	☎29局2500	6月24日(日)	山内歯科医院	☎23局1525
	ふくしま歯科医院	☎37局1182		河合医院	☎22局6133
5月20日(日)	川瀬医院	☎35局1511	森下歯科医院	☎32局2700	
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100			
	花井歯科医院	☎23局1661			

診療時間 内科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131