

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

朝食から見直す生活リズム

私たちの体には、1日のリズムを刻んでいる体内時計があります。この体内時計は、睡眠、食事、体温、血圧、ホルモン分泌などの生活リズムを整える役割を持っています。生活リズムが崩れると、睡眠障害やうつ病、メタボリックシンドローム、がん、アレルギー、免疫疾患など、さまざまな病気が起こりやすくなります。

◆朝食で体内時計をリセット

生活リズムを整えるために、体内

手軽でバランスの良い朝食例

納豆、豆腐はすぐ食べられる

作り置きすると便利

納豆

和食例

おひたし

ごはん

みそ汁

1回分ずつ冷凍しておくことも

即席みそ汁でもOK

忙しい時は加熱しないで食べられる生野菜・果物を

牛乳・ヨーグルトは手軽に食べられる

サラダ・果物

洋食例

牛乳

パン

そのまま食べたり、トースターで焼いても

ゆで卵を作っておくと、さらに時間短縮

目玉焼き

時計のズレをリセットすることが必要です。朝日を浴びることは有効ですが、実は食事の刺激、特に朝食が強力なリセット力をもっていることが分かってきました。

例えば、毎日、朝食を同じ時間に食べるようにすると、体中の体内時計がその生活パターンを覚えます。朝食の時間が近づくと、胃腸が働き始める準備をし、体内時計がリセットされるようになります。内臓がしっかりと働けば、エネルギー消費量が増え、太りにくくなります。

◆朝食のパワー

朝食のパワーは、太りにくくなるだけではなく、他にも血圧・血中脂質の安定や、便秘の予防・解消、仕事・学業の効率アップなど、うれしい作用をもたらしてくれます。

朝日を浴びて朝食を食べる、これこそ、体内時計を正しくリセットし、日々を元気に過ごすための習慣です。

◆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
パパママスクール （育児体験コース）	9月 6日（土）8:50～9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室（前期）	9月10日（水）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室（後期）	9月16日（火）9:50～10:00	田原福祉センター	8～11カ月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	9月12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カ月まで（原則1回）
	9月 1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
8月3日（日）	岡田医院	☎37局0001	9月7日（日）	あつみメディカルクリニック	☎24局2322
	ふくい眼科	☎22局5878		おおかわ歯科	☎22局4182
	葉山歯科医院	☎32局0038	9月14日（日）	菜の花内科クリニック	☎22局7777
8月10日（日）	富永医院	☎23局1316		惣ト歯科医院	☎45局2066
8月17日（日）	なかた歯科	☎23局1162	9月15日（月・祝）	河合医院	☎22局6133
	川瀬医院	☎35局1511		ふくしま歯科医院	☎37局1182
8月24日（日）	青木歯科クリニック	☎33局1139	9月21日（日）	かわせ小児科	☎22局1230
	永井医院	☎22局0227		花井歯科医院	☎23局1661
8月31日（日）	岩瀬歯科医院	☎22局6677	9月23日（火・祝）	昭和医院	☎32局3749
	ふれあいばし診療所	☎29局2500		森下歯科医院	☎32局2700
	まち眼科	☎22局2710	9月28日（日）	北山クリニック	☎23局3946
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		きまた眼科	☎23局1092
	すずき歯科	☎23局0033		赤石歯科クリニック	☎23局7300

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