

# ヘルシーナの健康応援NAVI<sup>ナビ</sup>



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## 朝ごはんの、ちょっと「イイ話」

朝ごはんは、元気に1日を過ごすための大切な食事です。そんな朝ごはんのイイ話を紹介します。

### ◆目覚めが「イイ」

シャキッと目覚めるためには、脳や体に栄養が必要です。朝ごはんには、寝ている間に低下した体温を上げる作用があり、活動するためのウォーミングアップの役割があります。朝ごはんを食べると、体内の臓器や筋肉に栄養素が届き、体全体が目覚めます。

### ◆からだに「イイ」

朝ごはんの習慣は、肥満予防に役立ちます。朝ごはんを抜いてしまうと、体は栄養不足の危険を感じ、昼食や夕食のエネルギーを脂肪に変えて貯えようとしています。肥満の原因は「食べ過ぎ」であることが多いのですが、ダイエツトのつもりで朝ごはんを抜くと、逆効

果につながります。食事は、朝・昼・夕と規則的に食べましょう。

### ◆脳に「イイ」

脳の栄養となるブドウ糖が補給され、脳が目覚めて、集中力や作業能力、学習能力がアップします。

### ◆お腹に「イイ」

空っぽだった胃の中に食べ物や水分が入ることで、胃腸の働きが活発になります。腸が元気に働くということは、便秘解消にもつながります。また、朝から排便の習慣があると、お出かけの時などにも安心です。

### ◆元気に1日を過ごすための工夫

健康にイイ朝ごはんですが、忙しい朝は手軽に食べたいものですね。そんなときは、次のような工夫をしてみましょう。

### バランスの良い朝食にする工夫

- 手軽なおにぎりを主食に
- お味噌汁を豆腐や野菜で具だくさんに
- ヨーグルトにフルーツを加えて一緒に

暑い夏は、食欲も低下しがちですが、しっかりと朝ごはんを食べて、今日も1日元気に過ごしましょう！

## ●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
パパママスクール (育児体験コース)	9月10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14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
離乳食教室(後期)	9月20日(火) 9:50~10:00	田原福祉センター	8~11か月の第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 5日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	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
	9月 9日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	

※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7日(日)	渡會医院	☎45局2516	8月28日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		花井歯科医院	☎23局1661
	ふくい眼科	☎22局5878	9月4日(日)	岡田医院	☎37局0001
	すずき歯科	☎23局0033		歯科尾崎医院	☎22局0684
8月14日(日)	河合医院	☎22局6133	9月11日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	田原歯科クリニック	☎23局1626		きまた眼科	☎23局1092
8月21日(日)	藤岡医院	☎32局1515	9月18日(日)	赤石歯科クリニック	☎23局7300
	惣ト歯科医院	☎45局2066		丸山医院	☎33局0313
				藤井歯科医院	☎45局2123
			9月19日(月・祝)	國見医院	☎22局0756
				山内歯科医院	☎23局1525

診療時間 医科☎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