



健康のためには食事のバランスが大切！ ということで、今回は、「食事バランスガイド」を紹介します。

「食欲の秋」健康な食生活に、食事バランスガイド

ほけん通信



健康課

田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

食事バランスガイドは「何を」「どれだけ」食べる

と栄養のバランスがとれるのかを、料理の組み合わせで判断するものです。全体が「コマ」の形で表現され、本体は1日の食事の内容を、軸は必要な水分を、コマの回転は、適度な運動が大切であることを示しています。

コマの本体は5つの料理に分けられていて、上から**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**と、多く取りたい順に並んでいます。また、お菓子やアルコールなどは楽しみとして適度に摂取するということが大切であることから、コマを回すヒモで表現されています。

コマは、バランス（食事）と回転（運動）によって安定します。偏った食事では、コマのバランスが崩れてしまふ。すなわち、健康が保てなくなってしまう。バランスのとれた食事と適度な運動を心がけ、コマを正しく回転させましょう。

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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター 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、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パバママスクール (クッキングコース)	10月16日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方(予約制) 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
パバママスクール (育児体験コース)	10月19日(金) 午前8時50分～9時	あつみライフランド	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	10月10日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～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
	10月15日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	10月1日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	10月12日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
	10月26日(金) 午前9時30分～10時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	10月25日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象)

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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
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

月日	当直医	電話番号
9月16日(日)	國見医院	☎22局0756
	山本医院	☎45局2203
	藤岡歯科医院	☎35局6104
9月17日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	昭和医院	☎32局3749
9月23日(日)	田原歯科クリニック	☎23局1626
	富永医院	☎23局1316
	朽名医院	☎33局0162
9月24日(祝)	青木歯科クリニック	☎33局1139
	永井医院	☎22局0227
	渡会医院	☎45局2516
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184

月日	当直医	電話番号
9月30日(日)	宮木内科	☎23局0232
	まち眼科	☎22局2710
	藤岡医院	☎32局1515
10月7日(日)	小原歯科医院	☎25局1139
	第2国見医院	☎23局2302
10月8日(祝)	岡田医院	☎37局0001
	渡辺歯科医院	☎32局0361
10月14日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	丸山医院	☎33局0313
	藤井歯科医院	☎45局2123
	河合医院	☎22局6133
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
赤羽根医院	☎45局2145	
	かわい歯科	☎24局0080

診療時間▶医科 午前9時～午後5時/歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131