

ほけん通信 health

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

毎朝「ちゃんと」朝ごはん

一日の始まりに大切な朝ごはん。しかし、何かと時間に追われがちな朝は、おろそかになることも多いのではないだろうか。

朝ごはんは脳と体のエネルギー

人間の体は、眠りに入ると温度が低下していきます。それに伴い、脳と体の活動も落ちていきます。朝起きた後、朝食を摂取することで体温は再び上昇し、脳や体が活発に働き始めます。朝食を取らないと、脳や体の働きが鈍い状態のまま昼まで過ごすことになるため、仕事や勉強に集中できなかつたり、力が出なかつたりします。毎朝しっかりと朝食を摂取することで、一日を気持ちよくスタートできるのです。

バランスのよい朝ごはん

食物は、働きによって大きく三色のグループに分けられます。

【黄色のグループ】

脳の働きを活性化するためには、糖分が必要です。…砂糖を取ればよいわけではありません。主食になるごはんやパンなどの炭水化物が、脳や体に一番有効なエネルギー源になります。

【赤色のグループ】

血や肉になるたんぱく質。豆腐や肉、魚、卵などに多く含まれます。成長期の子どもには、特に欠かせない栄養素です。

【緑色のグループ】

野菜や海藻、きのこなどに含まれるビタミン・ミネラルは、炭水化物を糖分に分解したり、たんぱく質を血や肉に変えたりする働きに欠かせない栄養です。また、体調を整え、病気から守ってくれる働きもあります。

三色のバランス

が取れた朝ごはんを毎朝「ちゃんと」食べ、一日のスタートを元気に切りましょう。



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
マタニティクッキング	12月5日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
パパママスクール	12月2日(土) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ちびっこランド	12月19日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	12月1日(金) 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体計測、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか *あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	12月5日(火) 午前9時30分～11時	大草市民館	
	12月11日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
	12月13日(水) 午前9時30分～11時	野田市民館	
	12月22日(金) 午前9時30分～11時	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	12月21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

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
11月12日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	岡田医院	☎37局0001
	惣ト歯科医院	☎45局2066
11月19日(日)	ふれあいばい診療所	☎29局2500
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	丸山医院	☎33局0313
	小原歯科	☎25局1139
11月23日(祝)	河合医院	☎22局6133
	藤岡医院	☎32局1515
	山内歯科医院	☎23局1525
11月26日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	川瀬医院	☎35局1511
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184

月日	当直医	電話番号
12月3日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	ふくい眼科	☎22局5878
	昭和医院	☎32局3749
	おおかわ歯科	☎22局4182
12月10日(日)	国見医院	☎22局0756
	山本医院	☎45局2203
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477
12月17日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	きまた眼科	☎23局1092
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	津金医院	☎33局0222
	伊藤歯科医院	☎22局1104

診療時間▶ 内科 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