

ヘルシーな健康応援NAVI



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

見直そう！野菜の力

成人が1日に必要とする野菜の摂取量は350g【野菜料理5皿(小鉢)に相当】と言われていました。

しかし、「平成24年国民健康・栄養調査」の結果によると、愛知県民の野菜摂取量は、全国で最下位(約242g)でした。

全国有数の農業地帯に住む私たち。身近にある野菜が健康に良いことを知り、もっと食べる習慣を身につけませんか。



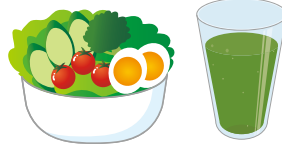
体を健康にする野菜の効果

- 野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収や食後の血糖値の上昇を抑え、便秘予防にも効果的です。
- βカロテン、ビタミンA、ビタミンCなどの抗酸化物質が、悪玉コレステロールの増加を防ぎ、動脈硬化の予防に効果的です。
- 主食や主菜の食べ過ぎを防ぎ、たんぱく質やエネルギーの過剰摂取を抑制します。

野菜を手軽に取り入れよう！

生野菜では、食べられる量が限られます。野菜の種類や調理方法、外食でのメニューの選び方など、意識して摂取しましょう。

- 忙しい朝は、野菜ジュースを作って栄養を補いましょう。
- 生野菜の約3〜5倍食べられるよう、煮物や炒め物にして、「量」を減らしましょう。



- 外食するときは、一緒にサラダを注文しましょう。
- すぐに使用できる冷凍野菜やカット野菜を用意しておきましょう。

野菜の地産地消で健康に

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。日本は多くの食材を価格の安い輸入品に頼っています。食糧自給率を高め、食の安全を守るためにも、新鮮な地元の野菜を食卓に出し、健康な体づくりに役立てましょう。

●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)	2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
	2月17日(水) 9:50~10:00	あつみライフランド	
育児相談	2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)
	2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
12月27日(日)	かわせ小児科	☎22局1230	1月11日(月・祝)	第2国見医院	☎23局2302
	なかた歯科	☎23局1162		ふくしま歯科医院	☎37局1182
12月29日(火)	森下歯科医院	☎32局2700	1月17日(日)	朽名医院	☎33局0162
12月30日(水)	仲谷歯科	☎23局2327		なかた医院	☎23局1162
12月31日(木)	岡田医院	☎37局0001	1月24日(日)	富永医院	☎23局1316
	伊藤歯科医院	☎22局1104		惣ト歯科医院	☎45局2066
1月 1日(金・祝)	菜の花内科クリニック	☎22局7777	1月31日(日)	川瀬医院	☎35局1511
	ふくしま歯科医院	☎37局1182		きまた眼科	☎23局1092
1月 2日(土)	藤岡医院	☎32局1515		かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477		鈴木歯科医院	☎32局0239
1月 3日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24局2322	2月 7日(日)	永井医院	☎22局0227
	かわい歯科	☎24局0080		ふくい眼科	☎22局5878
1月10日(日)	昭和医院	☎32局3749	仲谷歯科	☎23局2327	
	すずき歯科	☎23局0033	2月11日(木・祝)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
				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