

健康づくり・子育て



新型インフル エンザ情報

中学生、高校生の予防接種が
始まりました

12月28日より中学生、高校生の予防接種が始まりました。同時に多くの中高生からの申し込みがあった場合、3年生が優先されます。また、13歳以上の接種回数は1回となり、高齢者（65歳以上）の接種開始も2月上旬から1月下旬に前倒しとなりました。なお、この予防接種は任意です。

詳細

保健福祉課（保健センター内）
保健グループ

☎25-3850



健康づくり

健康相談を行います

メタボリックシンドロームや糖尿病、脂質異常症（高脂血症）といった生活習慣病などで生活改善をしたいと思っている方を対象に健康相談を行っています。ご希望される方は事前にお申し込みください。

内容 保健師・栄養士による健康相談
（血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事チェック等）

詳細

保健福祉課（保健センター内）
保健グループ

☎25-3850



子育て情報

子育て支援センターの行事日
程をお知らせします

●身体測定の日

日時 1月13日(水)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 保健師による身体測定、保健相談、栄養士による1歳児時期の栄養指導

持ち物 母子健康手帳

●子育て講座「絵本大好き」

日時 1月26日(火)午前10時30分～

場所 子育て支援センター

講師 「おはなしの会」

代表 若松恵美子氏

内容 「絵本で育つ子どもの言葉と心」

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ
（子育て支援センター）

☎25-3192



朝食を食べよう！

朝食を食べない人が多くなっています。30代の男性で30%、20代の女性で25%の人は朝食を食べていないという調査結果があり、清里町も例外ではありません。

朝食の役割を理解しましょう

①体をあたためる

食べることにより、体内で代謝が行われ体温を上昇させます。

②脳や胃腸の目覚めのスイッチに

朝食を食べないと、脳へ栄養が行き渡りません。そのためぼーっとしたり、ホルモンの調整がうまくゆかずイライラしたりします。

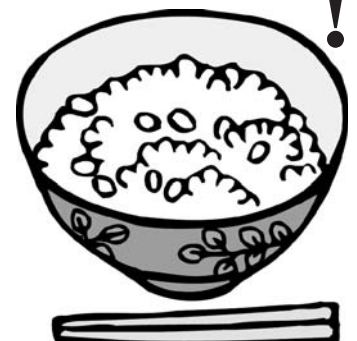
③排便のリズムをつくる

食べたものが胃に入ると大腸が刺激され排便が促されます。特に朝はその効果が高いと言われています。

④1日の必要な栄養がバランスよくとれる

野菜などに含まれるビタミン類や食物繊維は1食でも抜けると不足しやすくなります。不足なくとるためにも朝食からバランスのとれた食費をする必要があります。

「朝食を食べると太る」 はウソ？



「朝食を食べるようになったら太った」こんな声を聞きます。実際は、3回食事を摂ることで体の代謝は活発になり、やせやすい体を作ることができます。2食だと体に栄養をためこむ作用が働いてしまい、太りやすくやせにくい体質になるのです。

朝食を食べて太ったのは他の食事や間食からのカロリーが多くなっているからだと考えられます。

朝食を抜く習慣は小中高生の頃から始まっていることが多いので、子どもの時から朝食を摂ることを習慣づけることが大切です。

朝食を栄養満点にするポイント

朝食では野菜やたんぱく質源の肉・魚・卵・大豆製品などは欠けやすいため意識してとることがポイントです。野菜はミニトマトやブロッコリーをひとつでも取り入れたら合格です！