

# すこやかだより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 朝食パワーで元気に長生き

### 朝食を取らない人が増えています

朝食を取らない人が、20歳代をピークに増えています。どの年代も、女性より男性の方が朝食を取らない人が多くなっています。主な理由として、時間がなかったり、食欲がなかったり、ダイエットのためだったりということが挙げられます。

### 朝食の役割

朝食を取らないことで、体がだるかったり、疲れやすかったり、



やる気や集中力が低下したり、イライラしたりするといった症状が現れやすくなります。

これは、朝食を取らないことで、午前中血糖値が上がらず、体を動かすエネルギーが供給されないため、体が眠ったような状態になるからです。

朝食を取ることで、1日元気に活動するための準備が整い、仕事や勉強の効率が高まります。

朝食を取らないことでかえって昼食や夕食の量が増え、肥満を招くことにつながります。ダイエットのためには、朝食を取ることが基本となります。

### 上手に朝食を取るための工夫

朝の慌ただしい時間に、きちんとした朝食を準備することが難しい方は、手軽で簡単なものを作り、上手に手を抜くことも大切です。

例えば、おにぎりや食パン、納豆、ヨーグルト、果物などは、比

較的に簡単に用意ができます。ほかに、夕食のおかずを少し多めに作って一部を朝食に回したり、シリアルやカット野菜、缶詰などを利用したりする工夫をしてください。

- ◆ 朝食をおいしく取るために次のポイントに気を付け、同時に生活のリズムも整えましょう。
- ◆ 寝る前は食べない。
- ◆ 次の日の準備は前日に行う。
- ◆ 早寝早起きをする。
- ◆ 起きたら体を動かす。
- ◆ もし、残業で帰宅が遅くなる場合、残業前におにぎりを食べ、帰宅後はごはん以外のものを食べた
- ◆ り、煮物など消化のよい食事をする
- ◆ たりするとよいでしょう。宴会や
- ◆ 外食などでつい食べ過ぎてしまった場合は、次の日の食事をヘルシーにすることを心掛けてみてください。

## 新型インフルエンザ予防接種費用を補助

全ての生活保護世帯、町民税非課税世帯の方が接種補助対象となります。

すでに接種された方も含め、詳細は2月15日付で保健センターから回覧する文書で確認してください。

問い合わせ先 阿久比町保健センター

☎(48)1111(内311・312)

## 日本脳炎予防接種 2期中止について

日本脳炎予防接種2期で使用していた日本脳炎旧ワクチンは供給量の減少により、現在2期の接種が難しい状況になりました。今後、日本脳炎予防接種は国から2期の接種が認められるまで中止します。2期の接種が再開されましたら、広報などでお知らせします。

問い合わせ先 阿久比町保健センター

☎(48)1111 (内311・312)