



食育通信

No. 8



朝食をきちんと食べていますか？

忙しい毎日をお過ごしの方。朝、「まだ寝ていたい」「身だしなみに時間をかけたい」などの理由で“朝食”をおろそかにしてはいませんか。朝食には空腹を満たす以外にも大切な役割があります。それは、体にあまり蓄えておくことができない脳のエネルギー「ブドウ糖」を補給することです。

朝食を抜いた時に頭がぼんやりとして集中できないといった経験はありませんか。人間の脳は、夜寝ている間にもエネルギーを消費しており、朝にはかなり減った状態になります。そのため、朝食で起きたばかりの脳にエネルギーを補給することが大切なのです。

朝食でとりたいのが、エネルギーの源である炭水化物のごはんやパンなどといった主食です。さらに、肉や魚などの主菜、野菜などの副菜を取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう。朝食を食べて、元気に1日のスタートを切りましょう。

■ 朝食を食べないと、次のようなデメリットがあります。

- ▽集中力、記憶力が低下する
- ▽イライラする
- ▽思うように動けずけがをしやすくなる
- ▽食事の回数が減って脂肪を蓄えやすくなる

■ 問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48)1111 (内1222・1223)



新型コロナウイルス感染拡大防止対策用の布製マスクを配布しています



町では、厚生労働省から提供のあった布製マスクを希望者へ配布しています。新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご活用ください。

■ 時間 役場開庁日の午前8時30分～午後5時15分

■ 場所 健康介護課介護保険係⑩番窓口

■ 対象者・配布枚数単位

- ▽町内在住・在勤の個人(10枚単位、1回当たり100枚まで)
- ▽町内の団体・事業所など(1,000枚単位、1回当たりの枚数は要相談)

■ 配布期間 令和5年3月31日(金)まで

■ 持ち物

- ▽町内在住の個人の方は、現住所地が分かるもの
- ▽町内在勤の個人の方は、勤務先所在地が分かるもの
- ▽町内の団体・事業所などは、団体・事業所などの所在地が分かるもの

■ 注意事項

- ▽転売や商業利用をはじめとする不適切な利用はできません。
- ▽多くの方が活用できるよう、使用目的に沿った適正な枚数をご希望ください。
- ▽団体・事業所などの場合は、在庫確認のため事前に相談してください。
- ▽配布期間終了前に、配布予定枚数に達した場合は配布を終了します。
- ▽厚生労働省で保管されていたマスクのため、使用前に汚れなどを確認してください。

■ 配布する布製マスク

- ▽形状 平型マスク
- ▽本体の大きさ 縦9.5センチメートル×横13.5センチメートル
- ▽生地素材 綿

■ 問い合わせ先

▽健康介護課介護保険係 ☎(48)1111 (内1125)

▽布製マスクの配布に関する電話相談窓口(厚生労働省問い合わせ先) ☎0120(829)178



▲ 配布用布マスク

