

岡垣町の健康づくり10カ条 第2条

朝食を毎日とろう

朝目覚めたとき「おなかがすいた」と感じていますか。朝おなかがすくことは、生きるために重要な脳の働きです。子どものころから「朝おなかがすく」脳を育てることは、こころの成長にとっても重要なことです。

元気な一日は朝食から

朝食をとると、体温が上がって体が目覚め、脳の働きが活発になります。朝の目覚めに太陽の光を浴びて体内時計をリセットし、おなかをすかせて朝食をしっかりすることは、元気に一日を過ごすためにはとても大切なことです。

朝おなかがすくためには

朝食がなかなか進まない子どもや朝起きたときにおなかがすいていない人は、次のことを心掛けてみましょう。



○早起きを心掛け朝ゆっくりできる時間をつくる

○十分な睡眠時間を取る(成人7時間、中学生8時間、小学生9時間くらいが目安)

○規則正しく食事をとる

○夕食を寝る2時間くらい前までに済ませる

○朝食前にはからだを動かす習慣をつける

○日中は積極的に動く(元気に遊ぶ)
○夜は穏やかに過ごす(ゲームやテレビは控えめにする)

○朝食の香りで食欲を刺激する
生活習慣を変えることは難しいことです。また、仕事や習いごと、外出などで生活のリズムが不規則になることもあるでしょう。まずは早起きから始め、できることから少しずつ取り組みましょう。

朝食を短時間で作るには

朝は時間に余裕がないので、できるだけ手早く朝食を作りたいも



のです。そこで、朝食には短時間で調理できる具たくさんのみそ汁やスープがおすすです。具に野菜や海藻、卵、豆腐などを組み合わせると、一品で栄養のバランスをとることができます。これに脳のエネルギー源となるごはんやパンを取り入れて、さらにバランスのいい朝食にしましょう。
夏は暑さで食欲が落ちやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、元気に夏を乗り切りましょう。

健康づくり課

管理栄養士 林田智子

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】 内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎#8000または662-6700(北九州地区)午後7時～午前7時
○一般相談 ☎282-9919
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター(音声) FAX 案内 ☎092-415-3113
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

夏休みを利用して

予防接種を受けましょう

対象者のうち、まだ接種を受けていない人は無料です。

【麻しん(はしか)・風しん(2期)】

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた人

接種できる期間 平成29年3月31日(金)まで

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 11歳～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人
【ともに】

ところ 遠賀郡内、中間市の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。ほかの医療機関を希望するときは、事前に健康づくり課に相談



※予防接種が受けられる町内の医療機関は、町公式ホームページ(<http://www.town.okagaki.lg.jp/s014/020/010/050/201502050411.html>)で確認できます

持参品 母子健康手帳

問い合わせ 同課へ

蚊に用心
ひと刺し用心



ジカ熱・デング熱の感染源

蚊に注意!

ジカ熱やデング熱は、感染しても症状が軽く気づかないことが多くあります。しかし、ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症など先天性障害を持った子どもが生まれる恐れがあり、デング熱は出血を伴うデング出血熱へと重症化する恐れがあります。

ジカ熱やデング熱にかからないように、蚊を近づけない、蚊に刺されない対策をしましょう。

対策1 蚊を発生させない

○屋外の植木鉢の皿やバケツなどに水をためないようにする

対策2 蚊に刺されない

○長袖の上着や長ズボンを着用し、肌の露出を控える

○肌が露出する部分には、虫よけスプレーなどを使う

○網戸や防虫網を設置する

※殺虫剤などの薬剤を使用するときは、使用上の注意をよく読んでください

問い合わせ 健康づくり課へ

※イラストは厚生労働省リーフレットから引用

ヘルシークッキング

No. 288 ～血流を良くする食事～

サバとトマトの甘酸っぱ炒め

2人分の材料



- サバ切り身2切れ(140g)
- 塩少々○片栗粉適量○トマト1個○長ネギ1/2本○ニンニクみじん切り小さじ1
- オリーブオイル大さじ1
- A: ○酢大さじ1○酒大さじ

- 1/2 ○しょうゆ大さじ1/2 ○オイスターソース大さじ
- 1/2 ○砂糖大さじ1/2

作り方

- ①サバは骨抜きして、塩をしてしばらくおく。キッチンペーパーで表面の水分を取って、片栗粉を薄くまぶす
- ②ネギは縦半分に切ってから斜め薄切りにする
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておく
- ④フライパンに少し多めのオリーブオイルを入れ、強めの中火で両面がカリッとするまで焼く
- ⑤④にニンニクを入れて炒め、トマトを加えて強めの中火でさらに炒め合わせる
- ⑥⑤にネギ、③の調味料を回し入れ、強火で2分ほど炒めあわせたらできあがり

1人分の栄養価

エネルギー 122kcal、塩分 0.8g、タンパク質 9.6g
脂質 5.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 8月19日(金)13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ