

今月の  
お知らせ



市民健康ガイド

## 食事を見直しませんか？

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスのよい食事

- ◇「主食」とは…エネルギー源となるもの(米、パン、めん類など)
- ◇「主菜」とは…体をつくるものになるもの(肉や魚・大豆製品・卵など)
- ◇「副菜」とは…体の調子を整えるもの(野菜・海藻・きのこ類など)



### 朝食

からだを目覚めさせ、1日の活力源になります。炭水化物とたんぱく質をしっかり取り、栄養バランスの良い食事にと、より効果的です。

ごはんの場合は納豆や焼き魚、パンの場合は牛乳や目玉焼きなどを一緒に食べましょう。

### 昼食

朝・夕食に比べ野菜を食べる量が少ない傾向にあるので、ざるそばよりおろしそばや山菜そば、菓子パンより野菜が入ったサンドイッチなどを選びましょう。また、カリウムや食物繊維が多い全粒粉や玄米などへ変えたり、生の果物を一緒に食べるのもおすすめです。十分に野菜類を食べると、高血圧や脳卒中の予防効果が高まります。

15時過ぎの遅い昼食は肥満のリスクになるといわれています。また欠食は、朝食の欠食よりも夕食時に高血糖になるといわれ、血糖値の急激な上昇は糖尿病を発症しやすくなります。野菜を食べ、遅い昼食や欠食をしないようにしましょう。 ※全粒粉…小麦の粒をまるごと粉にしたもの

### 夕食

食べすぎや遅い時間の夕食はメタボリックシンドロームの危険性が高まるので、軽めにして就寝の2～3時間前には終わらせるようにしましょう。夜ふかしはホルモンのはたらきにより菓子やアルコールなどを好んで取るようになり、肥満を招きます。さらに朝食に比べて食べたものが消費されにくく脂肪になりやすくなります。

どうしても夕食が遅くなる場合は、早めの時間に主食、遅い時間に主食以外と分けて食べると食後の高血糖を避ける事ができます。食事の時間や量に注意しましょう。



### 間食

●午前  
朝食時に食欲がない、時間がなくて食べられない場合に朝食の補食として食べるとよいでしょう。たんぱく質が多いヨーグルトやバナナ、ゆで卵などがおすすめです。

●午後  
昼食から夕食まで6時間以内であれば、必要はありませんが、食が細いなどの場合は、全粒粉のパンやビスケット、クッキーなど食物繊維が多いものを選ぶとよいでしょう。

## こどもの予防接種

「MRワクチン」受け忘れはないですか？

麻疹・風疹は、感染力の強いウイルスによる感染症です。一番の予防方法は、MRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)接種により免疫を獲得することで、麻疹・風疹の両方を予防することができます。

### 麻疹(はしか)

咳や高熱、発疹が出る症状が特徴です。肺炎や脳炎などの合併症を起こすことがあり、重症になりやすく、1,000人に1人の割合で命を落とすこともある病気です。

### 風疹(三日ばしか)

発熱、リンパ節の腫れ、発疹が出る症状が特徴です。妊娠初期に風疹にかかると赤ちゃんが先天異常を含む疾患を発症するリスクもあります。

### 接種対象者の方

- ▶ 1期: 1歳から2歳になる前までに1回
  - ▶ 2期: 小学校入学前の1年間(年長児)に1回
- ※対象の方には予診票をお送りしています。  
※令和4年3月末までが予診票の有効期間です。  
期間を過ぎると1回の接種につき10,420円かかります。



### 接種日時など

1月～3月の接種日(毎週火曜日)

1月	11日(火)・18日(火)・25日(火)
2月	1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)
3月	1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)

受付時間 14時～14時30分  
場 所 あかびら市立病院 ☎32-3211  
持参するもの 予診票・母子手帳・診察カード・保険証



元気がみつかる場所

## 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら、健康について楽しくお話しませんか。

- 日 時 1月の「にじカフェ」はお休みです。
- 次 回 2月10日(木)
- 場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。