

健康 ライフ



朝ごはんは元気をチャージ！

機能も休んでいます。朝食を取ることで、胃や腸が刺激され、腸のぜん動運動が促されて便が出やすくなります。

朝ごはんには和食がイチバン！

毎日の朝食には、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえましょう。主食には、おコメがおすすめです。おコメのでんぷんは、ゆっくりと消化され、エネルギー源であるブドウ糖を、長く脳に供給してくれます。

主菜となる肉や魚などのタンパク質源は、体温上昇を助ける働きがあります。それらの食品に含まれているビタミンB1は、ブドウ糖をエネルギーに変えるのに欠かせません。副菜には、緑黄色野菜をしっかりと取り入れ、野菜が食べにくい場合は果物を利用します。野菜や果物は食物繊維が多く、便秘予防や美

最初は手軽で確実に

慌ただしい朝、食べる時間惜しまれるあなたには、果物やおにぎり、牛乳だけでも良いので、手軽に口に入る物を少しでもいいから毎日食べるように習慣付けましょう。食べる習慣が付いたら品数を増やして、主食・主菜・副菜がそろった朝食メニューにチャレンジしましょう。

機能も休んでいます。

朝食を取ることで、胃や腸が刺激され、腸のぜん動運動が促されて便が出やすくなります。

③ 肥満・メタボの予防

ダイエットのための朝食抜きは、かえって逆効果です。夕食から次の食事までの間隔が長くなり、体はエネルギー不足を補うために、1回の食事からエネルギーを過剰に吸収・蓄積するようになります。その結果、太りやすい体質へと変わっていきます。



容に大切なビタミンCの供給源でもあります。また、ミネラルやその他のビタミン類も豊富に含んでいることから、生活習慣病予防にもなります。洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

洋食だとどうしても油脂類が多くなり、カロリーが高くなります。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

皆さんは朝ごはんを毎日食べていますか？

最近では、「時間が無い」「寝ていたい」「食欲がない」などの理由で朝食を取らない人も増えています。

本市の調査でも、毎日朝食を取っている人の割合は、年齢が上がるにつれて減少しており、小学生で96・1%、中学生で86・7%、高校生で76・6%となっています。

朝食を抜くと、体がだるかったり、やる気や集中力がなくなりがち。1日のスタートとなる朝食は、わたしたち人間の体にとっても大切な働きをもたらしてくれます。

朝食を抜くと、体がだるかったり、やる気や集中力がなくなりがち。1日のスタートとなる朝食は、わたしたち人間の体にとっても大切な働きをもたらしてくれます。

朝ごはんは脳へのエネルギーチャージ

毎日、朝食を取ることによって、次のような効果が期待できます。

① **体温上昇・脳の活性化**

朝食には、寝ている間に低下している体温を上げる働きや、寝ている間も活動している脳に不足したエネルギーを供給する役割があります。体温上昇と脳へのエネルギーチャージにより、集中力が上昇して仕事や勉強の能率が良くなり、精神面ではイライラなどを抑えられます。

② **便秘解消**

寝ている間は、胃や腸の

妊娠中のお口のお手入れについて

瀬戸内市歯科医師会

デンタルコラム



妊娠中は自己免疫が低下することが多いので、菌茎が炎症を起こしやすくなっています。

大変かも知れませんが、いろいろな工夫をしてお口を清潔に保つことが大切です。また、妊娠中は匂いや味覚に過敏になり、体もだるく何事もおっくうになりがちです。でも、歯とお口

の健康維持のためにも菌磨きは、負担の少ないやり方で続けましょう。

最近の研究では、菌周病菌の出す毒素によって早産や低体重児出産などの妊娠トラブルが起きる場合があります。万が一妊娠中に歯科治療が必要な時は、妊娠中期（5〜8カ月）ならば比較的安全とい

の健康維持のためにも菌磨きは、負担の少ないやり方で続けましょう。

最近の研究では、菌周病菌の出す毒素によって早産や低体重児出産などの妊娠トラブルが起きる場合があります。万が一妊娠中に歯科治療が必要な時は、妊娠中期（5〜8カ月）ならば比較的安全とい



えますが、できれば治療で受ける強い刺激は避けたい方がよいと思います。

いずれにしても、かかりつけの歯科の先生とよく相談をして、元気な赤ちゃんが生まれるように生活することを勧めします。

「ホスピタルダイエット」にご注意を！

最近、ダイエット目的の処方薬として、個人輸入して使用するケースが増えている「ホスピタルダイエット」などと称されるタイプの製品に、複数の自治体から、健康被害の事例が公表されており、死亡事例も報告されています。

国内で承認を受けていないこのような製品は、偽造製品であったり、向精神薬や有害な物質が含まれている可能性があります。

厚生労働省では、このような製品を使用しないよう注意を呼び掛けています。また、服用したことにより、体調異常が現れた場合には、直ちに服用を中止して、医療機関を受診するとともに、最寄りの保健所にご相談ください。

問い合わせ先
市健康づくり推進課
☎0869-26-5962

瀬戸内市の味

【かたくちいわしの南蛮漬けサラダ】



- ◆材料（4人分）
- カタクチイワシ…16尾
 - ダイコン…40g
 - ニンジン…20g
 - ハクサイ…5枚
 - ミョウガ…2個
 - サラダ水菜…ハクサイの重量の半分
 - 小麦粉…適宜
 - 塩…適宜
 - こしょう…少々
 - 揚げ油…適宜

- 【合わせ酢の材料】
- 酢…大さじ6
 - 砂糖…大さじ1と1/3
 - だし汁（または水）…大さじ3
 - しょうゆ…大さじ1
 - 塩…小さじ1/2
 - ショウガの絞り汁…小さじ2
 - 赤唐辛子…1〜2本

- ◆作り方
- ①カタクチイワシは、頭と内臓を取って流水でよく洗い、しっかり水分を拭き取る。
 - ②ボールに合わせ酢の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。あらかじめ、赤唐辛子は水で戻してへたと種を取っておく。
 - ③カタクチイワシの両面に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶして、中温で熱した揚げ油で4〜5尾ずつ揚げる。
 - ④途中で上下を返し、表面に薄く揚げ色が付きカリッとしたら、油をきってすぐに合わせ酢に漬けて、そのまま冷ましておく。
 - ⑤ハクサイは、茎を5cmの長さ、繊維に沿って5mm幅に切り、葉はザク切りにする。ニンジンとダイコンはせん切りにし、サラダ水菜は5cmに切る。
 - ⑥⑤をボールに入れ、塩少々をふってかるく混ぜ、しんなりしたら水分を取り、斜め薄切りにしたミョウガ、汁気をきったカタクチイワシを加えて混ぜ合わせる。

カタクチイワシがない場合でも、ママカリや小アジで代用することができます。器に盛り付けをすれば、ちょっと豪華に見えるのでパーティなどでも、一品料理として最適です。若い人にも喜んでいただけますよ。

田淵晴子さん（市栄養委員邑久支部）