おいしいごはんで夏を元気に乗り切ろう　～食事で夏バテ予防～

梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。暑さや寝苦しさで食欲不振、睡眠不足などの「夏バテ」を起こしやすい条件が重なる時期です。

《夏バテ予防には３度の食事が決めて》

胃腸の働きが衰える時期なので、冷たい麺類や、あっさりした食事になりがちです。栄養バランスを崩さないよう、米やパンなどの主食と、肉や魚、卵、大豆製品などで栄養をしっかり取り、ビタミンＣが豊富な野菜や果物なども取りましょう。

《食欲を増進させる調理のコツ》

見た目や味付け、食材に変化を付けて、箸をつけたくなるような料理の工夫をしましょう。

▷**酸味を利かせる**……さっぱりして食欲が増進。酢物などの他、レモンの搾り汁などを上手に利用してみましょう。

▷**だしを利かせる**……かつお節や煮干し、昆布、干しシイタケなどでだしをよくとることで、うま味が増し、風味豊かになります。

▷**香辛料や香味野菜を利用**……胃液を分泌し、食欲を増進させます。香辛料やねぎ、ミョウガ、しそなどを薬味として使用しましょう。

▷**少し塩辛くする**……梅干し、漬物なども食欲がでます。ただし、塩分の取り過ぎにならないよう注意しましょう。

▷**料理の温度を工夫する**……料理の温度に変化をつけると食べやすくなります。

《食欲をなくす落とし穴》

甘い菓子などは胃液の分泌を抑えます。また水分や冷たい食べ物の取り過ぎは胃液を薄めます。アイスクリームや清涼飲料水など砂糖の多く含まれる食品は控えめにし、お茶や水、牛乳などで水分を取るようにしましょう。

8月の健康カレンダー

●成人保健

特定健診、後期高齢者健診、肝炎ウイルス検診、がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん）

日	受付時間	場所
21（日）	午前８時30分～11時30分	内子保健センター
28（日）		小田保健センター

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
2（火） 3（水） 4（木）	午前９時～11時30分 午後１時～３時30分	小田保健センター
5（金） 8（月） 9（火）	午前９時～11時30分 午後１時～３時30分	五十崎保健センター
10（水） 12（金）	午前９時～11時30分 午後１時～３時30分	内子保健センター
17（水） 18（木）	午前８時30分～11時	
29（月）	午後１時30分～３時30分	

●母子保健

育児相談

日	時間	場所	対象
1（月）	午前９時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
2（火）		内子保健センター	
3（水）		小田保健センター	

１歳６カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
5（金）	午後１時～１時15分	内子保健センター	26年12月、27年１月生まれ

３歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
3（水）	午後１時～１時15分	内子保健センター	25年６・７月生まれ

１歳Come（か む）かむ教室（虫歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
19（金）	午前９時30分～10時	内子保健センター	27年６・７月生まれ

【申込・問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎０８９３（４４）６１５５

人のうごき（敬称略／５月６日～６月５日届出分）

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♥大本　奏穂（かほ）（貴史・彩華）内子17
♣中野　寛絃（かんげん）（裕樹・歩美）内子19第1
♥緒方　晶（あきら）（佑次・映里）内子21
♥露成　一華（いちか）（弘一・美恵）富中
♥上田悠里愛（ゆりあ）（勝・彩夏）鳥越
♥宮田　悠加（ゆうか）（哲郎・加代子）西沖

●おくやみ

亀岡　浩（80）内子７
藤山　勝良（77）内子10
大木　公生（82）内子15
緒方　喬（83）内子18第２
駄場二三子（92）田中
鈴木千代松（84）護国
中本タケル（86）本町１
上田　強（85）本町２
奥切　安男（74）江子
上柳　貞光（63）川中２
上西　旭（93）論田２
山下キミヱ（79）論田３
﨑岡ハル子（87）河内４
大橋金三郎（91）八代
大野　繁一（69）古田
上田藏之進（87）平野
力石シズ子（84）上宿間
亀内　正壽（85）上川中
鶴﨑ユキヱ（86）上川上
惟高　絹子（77）中通り
西岡　トキ（97）小田下

●まちの人口

（28年６月１日現在／（　）内は前月比）

・人口　17,340人（△12）
　男性　8,303人（△４）
　女性　9,037人（△８）
・世帯数　7,252戸（＋７）

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。　内子町社会福祉協議会

近藤　満江様（内子18第１）
髙田　元子様（内子20）
武岡　守一様（立川中央）
松本　茂喜様（本町３）
大野　政徃様（本村）
山本　淳美様（石畳９）
久保　強様（甲影山）
山﨑　徹様（大久喜）
吉岡　潔様（西沖）
瀧宮　義孝様（成内）
増田　敏広様（上川西）

8月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：９（火）・23（火）の午前10時～午後３時30分
場所：内子町商工会　※出張相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：９（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：９（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
7（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
11（木）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
14（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
21（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
28（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時	0893（23）1156

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551