

8月4日は「栄養の日」 夏の食生活を見直してみませんか

●夏は食生活の乱れに要注意

暑い日が続く夏は食生活が乱れやすい季節です。暑さをしのぐために冷たいものばかり食べていると、胃腸機能が低下したり栄養が偏ったりして夏バテの原因になります。夏こそ主食・主菜・副菜のバランスのいい食事をしっかり取ることを心がけましょう。

8月4日は「栄養の日」です。(公社)日本栄養士会のウェブサイトでは、日々の食生活の改善に役立つ情報が公開されています。今回はその一部を紹介しします。

《夏こそ実践したい栄養摂取のテクニック》

①朝ごはんを食べるとい熱中症予防

水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で補給することが大切です。朝食にみそ汁などを食べると熱中症予防につながります。

②吸収効率を高める「酸味」

クエン酸には鉄やカルシウムなどのミネラルの吸収を助ける働きがあります。ミネラルが多い小松菜や豆類は、梅干しやレモンなど酸味のあるものと一緒に食べると栄養の吸収効率が高まります。

③運動後の乳製品で筋力維持

牛乳や乳製品には、筋肉を構成するアミノ酸が多く含まれます。運動やリハビリテーションをした後にヨーグルトなどの乳製品を取ると、筋肉の形成に役立ちます。

④笑顔で消化を助けよう

笑うことで消化吸収の働きが活発になり、栄養素を効率よく吸収できます。コロナ禍で会食が制限されていますが、家族と楽しく食事をしたり、一人で音楽を聴きながらリラックスして食べたりしてみましょう。

⑤太陽がもたらす特別な栄養

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事から少量しか取れませんが、紫外線によって体内で合成できます。毎日5~10分程度、日光を浴びることで、十分なビタミンDが合成されます。



◀他にも栄養に関するさまざまなヒントを紹介しています。ぜひご覧ください。
(「栄養の日」ウェブサイト)

9月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：15(木)の午前10時~午後3時30分
場所：内子自治センター ※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：13(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：20(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

●人権相談

日時：13(火)の午前9時30分~正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
4(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
11(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
18(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
19(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
23(金)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
25(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※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 ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日・土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の方が受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
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	大洲中央病院	0893(24)4551
	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

9月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、内子町保健センターまでご連絡ください。

乳がん検診(マンモグラフィ)

日	受付時間	場所
8(木)	午前9時~11時30分	五十崎保健センター
9(金)	午後1時~3時30分	
16(金)	午前9時~11時30分	内子保健センター
20(火)	午前9時~11時30分 午後1時~3時30分	
21(水)		
29(木)		
30(金)		

◎40歳以上の女性が対象です。

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
1(木)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
2(金)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
5(月)		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6(火)	午後1時~1時15分	内子保健センター	令和3年12月・令和4年1月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155