

●●● 11月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時間	場所	対象
2日(水)	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
4日(金)		内子保健センター	
7日(月)		小田保健センター	

◆Come・カム教室◆

(口腔チェック、ブラッシング指導)

実施日	時間	場所	対象・備考
1日(火)	午前10時～11時	五十崎保健センター	乳幼児を持つ保護者 ※歯ブラシ、タオル持参
7日(月)		小田保健センター	
9日(水)		内子保健センター	

(虫歯予防、かむおやつを作ろう)

実施日	時間	場所	対象・備考
28日(月)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児を持つ保護者 ※エプロン、三角巾持参
29日(火)		内子保健センター	
30日(水)		小田保健センター	

※11月22日(火)までにお申し込みください。

◆離乳食教室◆

実施日	受付時間	場所	対象
8日(火)	午前10時～午後0時30分	内子保健センター	23年4～6月生まれ

※11月1日(火)までにお申し込みください。

◆乳児健康診査◆

実施日	受付時間	場所	対象
8日(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	23年2～3月生まれ

◆母親学級◆

実施日	時間	場所	内容	対象
11日(金)	午前10時～正午	内子保健センター	虫歯予防の子育てについて	妊婦

※11月1日(火)までにお申し込みください。

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場所	対象
い喜い喜教室	9日(水) 16日(水) 30日(水)	午前10時～11時30分	町民会館ホール	申込者
はつらつフィットネス	9日(水) 30日(水)	午前9時45分～11時	六日市自治会館	
いきがいチェアビクス	2日(水) 16日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬自治センター	
トライ&トライ	10日(木) 24日(木)	午前10時～11時	小田保健センター	

●●● 規則正しい食生活を送ろう

私たちの体の中には体内時計が備わっていて、時間帯によって体の機能が周期的に変動しています。心身の健康と生体リズム、栄養との関わりを探る学問が「時間栄養学」です。

日本人が1日に取るエネルギー量は年々減少していて、終戦直後よりも低いというデータがあるにもかかわらず、肥満などの生活習慣病が増加しています。時間栄養学では、その原因は不規則な食生活にあると考えられています。健康的な生活を送るためには「何をどれだけ食べるか」ということだけではなく「いつ食べるか」ということも大切です。

●朝食を食べず、夕食を夜遅くに食べると……



(1) 朝食を食べない
80～100kcalのエネルギーが消費されなくなります。

+



(2) 遅い時間に夕食をとる
吸収したエネルギーが消費されず、40～50kcalが脂肪になります。

↓

120～150kcalのエネルギー増加。
1食少ないはずが、かえって太るという結果に。

●時間栄養学による健康的な食べ方

①朝食から夕食までを12時間以内に食べるようにしましょう。

②1日の食事のエネルギーを10としたとき、朝：昼：夜＝3：3：4の割合にしましょう。



③朝日を浴びて2時間以内に、タンパク質と炭水化物が豊富な朝食をとりましょう。

④夜9時を過ぎたらアルコールや脂肪の摂取を控え、野菜中心の軽い夕食にしましょう。



■11月の日曜日当直医

日	医院名	電話番号
3日(木)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
6日(日)	堀川外科胃腸科医院(内子20)	0893(43)0555
13日(日)	高橋医院(本町)	0893(44)2010
20日(日)	眼科うちこCLINIC(内子19第1)	0893(59)2700
23日(水)	佐々木整形外科クリニック(上村)	0893(43)0101
27日(日)	松本整形外科医院(内子17)	0893(44)5533

■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(大洲市)	0893(24)5101
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

■11月の小児科日曜日当直医

日	医院名	電話番号
3日(木)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
6日(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
13日(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
20日(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
23日(水)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
27日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199

★医師の都合により、変更になる場合があります。役場までご確認ください。

◎ひとロメモ
砂糖の代わりに小豆や甘納豆を入れてもいいですよ。



ひさこ 久子さん
=小田下=

- 材料(8人分)
ホットケーキミックス200g、絹ごし豆腐300g、卵1個、砂糖40g
- 作り方
①ボウルに豆腐と卵を入れ、泡立て器で滑らかにするまで混ぜる。
②ホットケーキミックスと砂糖を合わせて①に加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
③オーブンシートを敷いたパウンド型に②を流し入れ、180℃のオーブンで30分焼く。



豆腐ケーキ
(1人分141kcal)

季節の料理
わが家の味

毎月19日は食育の日です。家族そろって、1日1回は食卓を囲みましょう。