

良い一日のスタートは、元気の源・朝ごはんから

内子町が令和2年に町民を対象に行った調査では、「朝食を毎日必ず食べる」という人の割合は82%でした。朝食は一日の始まりに必要なエネルギー源となる他に、多くの働きがあります。ぜひ毎日食べる習慣を身に付けましょう。

《朝食のはたらき》

- 脳へのエネルギー補給**
脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間も使われます。朝食を食べることで消費したエネルギーを補給できます。
- 良い生活リズムをつくる**
毎日朝食を食べる人は、早寝早起きで質の良い睡眠がとれる人が多いと報告されています。また朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。
- 排便を促す**
朝食を食べることで胃や腸が刺激され、排便を促す効果があります。
- 心の健康を保つ**
朝食を毎日食べている人は、ストレスを感じにくくなるのが分かっています。朝食を抜くと疲労を感じやすくなり、心身の不調につながる場合があります。
- 生活習慣病を予防する**
朝食を抜くと太りやすくなり、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。空腹によるストレスで血圧が上がると、脳卒中や脳出血のリスクにもつながります。

《管理栄養士おすすめの朝食メニュー》

主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの良い朝食が理想です。忙しくてゆっくり朝食を食べられない人は、簡単なメニューから少しずつステップアップしましょう。まずは乳製品や果物など、すぐに用意できて食べやすいものをおすすめです。



- ▶**主食** 米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理。主に炭水化物の供給源に。
- ▶**主菜** 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。主にたんぱく質の供給源に。
- ▶**副菜** 野菜などを使った料理。主食・主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維を補う。

3月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：13(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：11(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：18(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：11(火)の午前9時30分~正午
場所：内子自治センター
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
2(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
9(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
16(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
20(木)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
23(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
30(日)	大洲ななほしクリニック	0893(25)7710

※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、中学生以上の人が受診できます。

●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	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

3月の健康カレンダー

●母子保健

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
18(火)	午前9時~9時30分	内子保健センター	4年12月、5年1月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
27(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	6年7・8月生まれ

育児相談

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

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155