

## 健康の話

### 知ってトクする

44



今月の執筆者  
**風間昭子 栄養士**

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「朝ごはんについて」。風間昭子栄養士がご紹介します。

品でも複数の食品がとれる献立がお勧めです。成人はおよそ1時間あたり80キロカロリーのエネルギーを消費するそうです。朝食が7時で昼食が12時の人は血糖値を安定させるため400キロカロリー分の朝食をとらなければなりません(400キロカロリーはおよそ2個と根菜類の卵

健康維持の基本は、早寝早起きと一日3食をしっかりとることです。あなたの生活をもう一度振り返り、できることから始めましょう。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

## とってても大切な「朝ごはん」の効果

最近、若い世代で「朝ごはんを食べない人」が増えていると聞きます。皆さんはいかがですか？「朝は食欲がない」「時間が無い」「ダイエットのため」「家庭内で食べる習慣がないから朝食を作らない」など、理由はさまざまだと思います。しかし、朝食をしっかりと食べることは大切な意味があります。

食習慣は「子どもには成績向上」「働き盛りにはメタボリックシンドローム予防」「高齢者には認知症予防」に効果があるともいわれています。健康維持のためにも朝ごはんをしっかり食べる習慣を付けましょう。

主食がご飯であっても、パンであつても、たんぱく質のとれる肉・魚・卵・豆、豆製品を使つたおかずと、野菜のおかず(煮物・和え物・サラダなど)、さらに牛乳・乳製品に加えて果物があると栄養バランスの良い朝ごはんになります。

また、朝食をおいしく食べるためには、スッキリとした目覚めも必要です。日本人の平均的睡眠時間は7から8時間。眠っている間にも呼吸をすることで体温を調節したり体の調子を整えたりして、体内のエネルギーを少しずつ消費します。数時間空腹状態が続くことによつて食欲がわいてくるのです。

## ふじのくに3776友好訪中事業の参加者募集中です

県文化・観光部空港利用政策課



県では、友好提携先の中国浙江省との交流促進と、静岡-上海線の需要拡大のため、上海万博開催期間中(5月から10月)を中心に、浙江省または上海万博へ富士山の標高にちなんで3,776人規模の県民が訪問する事業を展開しています。

あなたもこの機会に3,776人の一人として上海万博、浙江省を訪問しませんか。

【問】県「ニーハオ!上海・浙江」窓口 ☎054 (221) 3347

## ●浙江省で1泊以上する旅を対象に割引キャンペーン

富士山静岡空港利用促進協会では、富士山静岡空港の上海路線を利用して、中国浙江省で1泊以上する旅行に参加する人を対象に、旅を応援する割引キャンペーンを実施しています。

旅行代金の総額から3,000円/人を、そして旅行出発日の年齢が30歳以下の場合には5,000円/人を割り引きます。

割引キャンペーンの対象者

- ①富士山静岡空港サポーターズクラブ会員(または新規に加入する人)
  - ②富士山静岡空港の上海定期路線を往復利用する人
  - ③5月1日から10月31日の間、浙江省に1泊以上宿泊する人
  - ④富士山静岡空港利用促進協会加盟の旅行会社で申し込みをする人
- ※加盟旅行会社は次のHPを参照 <http://www.fs-airport.com/business/list.html>

【問】静岡県文化・観光部空港利用政策課 ☎054 (221) 3347

富士山静岡空港利用促進協会事務局 ☎054 (252) 8161

## 真夏は電気事故の発生が増えるため、注意が必要

中部電気保安協会藤枝事業所



うだるような夏の暑さがやってきました。8月は、暑さで集中力が低下する、発汗量が増える、水に接する機会が多くなるなど、感電を中心とした電気事故が多く発生する時期でもあります。特に注意が必要です。

またこの時期、雷や台風の襲来など自然災害の発生も心配されます。いざというときのために、自宅の電気設備について保安チェックをしましょう。電気事故災害の未然防止に、ご理解・ご協力ください。

【問】助中部電気保安協会藤枝事業所 ☎054 (641) 6178

## もっと知りたい損害保険 分かりやすく解説します

県司法書士会

損害保険のことを分かりやすく解説する講師を派遣します。講師の講演料や交通費はすべて協会が負担します。市民講座や自治体主催の講座テーマに「損害保険」はいかがですか。資料の提供やビデオの貸し出しもしています。

対象 ①消費者を対象に、消費者センターや自治体が主催する各種講演会 ②消費者生活相談員や消費生活アドバイザーなど、消費者相談の現場にいる人を対象とした勉強会や学習会

テーマ 損害保険に関することであればどのようなテーマでも。気軽に相談してください。日常生活に必要な保険を分かりやすくお話しします。

申し込み 日本損害保険協会HP <http://www.sonpo.or.jp>



## 親子コンサートを開催します・さゆり幼稚園

学校法人かわね学園さゆり幼稚園

親子で楽しむ歌のコンサートです。童謡、子どもの歌、ポピュラーソングなど…楽しい歌の数々をお届けします。

乳幼児から小学生、ママやパパ、おばあちゃんおじいちゃんと一緒に、ぜひお出かけください。

日時 8月21日(土) 午後2時開演

場所 さゆり幼稚園ホール

出演 歌い手: 松下のぞみほか

【問】さゆり幼稚園 ☎(57)02233

このほかにも当協会静岡支部では、自動車保険請求相談センターを設置して相談に応じています。自賠責保険、任意保険の請求について、無料で相談に応じますので、気軽にご利用ください。

相談日 月曜から金曜日(祝日を除く) 午前9時~12時・午後1時~5時 専門の相談員が電話または訪問による相談に応じます(無料)。

相談場所 (社)日本損害保険協会 静岡自動車保険請求相談センター ☎054 (252) 3334 FAX054 (273) 2514

弁護士による相談 8月5日、12日、19日、26日、9月2日、9日、16日 (毎週木曜日 午後1時~4時) 予約制・相談無料