

# フラ心地ざより

## 食生活指針

健康の増進、生活の質の向上などを図るために、国では食生活指針を提唱しています。その一部を紹介します。

★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

★ごはんなどの穀類をしっかりと。

☆穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

★野菜・果物、牛乳・乳製品

豆類、魚等も組み合わせ

☆たっぷり野菜と毎日の果物

で、ビタミン、ミネラル、

食物繊維をとりましょう。

☆牛乳・乳製品、緑黄色野菜、

豆類、子魚などで、カルシ

ウムを十分にとりましょう。

★食塩や脂肪は控えめに。

☆脂肪の摂り過ぎはやめ、動

物、植物、魚由来の脂肪を

バランスよく摂りましょう。

☆栄養成分表示を見て、食品

や外食を選ぶ習慣を身につ

けましょう。

★適正体重をしり、日々の活

動に見合った食事を。

★食文化や地域の産物を活か

し、時には新しい料理も。

★自分の食生活を見直してみ

ましょう。

☆自分の健康目標を作り、食

生活を点検する習慣を持

ちましょう。

☆子供の頃から、食生活を大

切にしましょう。

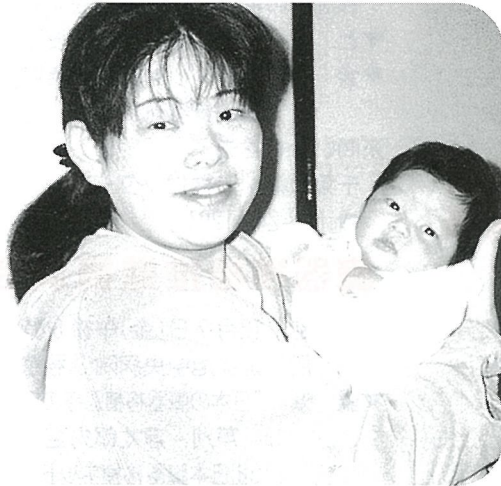
☆毎日を健康で元気に過ごせ

るよう心掛けたいものです。

保健福祉課栄養士 古谷 留美

## お誕生おめでとう

10月21日～11月20日届け出分



小川 実典 ちゃん

明るく元気に実り豊かな人生を送って欲しいと願っています。

【母:真弓さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
小川 実典	明 宏	長 倉
鈴木 健斗	克 典	本 町 3
鈴木 優織	政 克	町 原
五十嵐 実	春 樹	鳥喰新田
善 當 梨 瑠	浩	北清水桜台
山 本 華 澄	信 一	北清水新青
伊 藤 彰 晟	孝 幸	坂 田
戸 村 玲 菜	信 弘	上 町 3

—敬称略—

## 休日当番表

とき	内 科 系	外 科 系
12月9日	いしだ医院(大網) 0475⑦1000 東陽病院⑧1335	成東医院(成東) 0475⑧2235 日向台クリニック(山武) 0475⑧1491
12月16日	福島医院(大網) 0475⑦4401	鈴木医院(鈴木千里)(横芝) ⑧0126 古川医院(成東) 0475⑧2202
12月23日	古川医院(古川薄)(九十九里) 0475⑦2007	吉田クリニック(成東) 0475⑧0481 てらし整形外科(大網) 0475⑦7500
12月24日	日吉台クリニック(東金) 0475⑤30510	よしみ医院(成東) 0475⑧28676 斎藤クリニック(東金) 0475⑤31110
12月29日	西田医院(東金) 0475⑤31393 東陽病院⑧1335	岩崎医院(松尾) ⑧2217 東葉クリニック(東金) 0475⑤3311
12月30日	下谷内科医院(東金) 0475⑤6209	石毛医院(松尾) ⑧2160 高根病院(芝山) ⑦1133
12月31日	天野内科クリニック(東金) 0475⑤3986	小高医院(横芝) ⑧26368 しらさと整形外科(大網) 0475⑦05855

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475⑤4137へ。

## あ と が き

師走を迎え、気忙しさと共に冬の訪れを肌で感じる頃となりました。

さてこの時期、寒さや空気の乾燥から風邪をひく方が多いようです。また、「この冬インフルエンザ流行の兆し」という嫌なニュースも耳にします。このインフルエンザ、俗にいう風邪とは違いウイルスによるもので、高熱が出て時には命にかかわる事もあるという、けっして侮ってはいけない病気だそうです。最善の自衛策は「予防接種」。しかし、注射が大嫌いな私は「手洗いと嗽で大丈夫」と自分に言い聞かせ、この冬を乗り切ろうと思っています。

今年も余すところあと僅か。みなさんも元気で明るい新年をお迎えください。

(J)