



イマコレ ほうとく Imakore Hotoku

《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・発災後の医療活動講演会
- ・パチパチしてはいけません
- ・毎年恒例節分の魔除け

間食について考えてみましょう。

【問】間食は必要ですか？

【答】 **バランスよい食生活であれば生きるための必要性は低いです。**

6歳以下の幼児は、1日3食では不足する成長に必要な栄養を補うため**必要**です。
食事量が減ってきた、ここ半年くらいで2kg以上体重が減った方は、捕食としての間食が**必要**かもしれません。

<間食には、大きく分けて2つの役割がある！>

1. 捕食としての間食

- ダイエットもしていないのにここ半年くらいで体重が2kg以上減った方。
※BMIが18.5未満の方。
- 食欲がない、一食分を一度に食べきれない。

上記のどちらかが当てはまる方は、**楽しみというよりも健康に生活するために**、3食の食事では足りない栄養を間食としてとった方が良いです。**内容も、たんぱく質を多く含む食品（牛乳乳製品、卵、豆腐、肉、魚）**を選ぶことをお勧めします。

おすすめの間食

- ① ゆで卵
- ② 魚肉ソーセージ
- ③ 牛乳
- ④ ヨーグルト
- ⑤ チーズ
- ⑥ 芋し芋



2. ホット一息、心身の休息としての間食

おすすめは、**小皿に乗る量**とお気に入りの飲み物と一緒にいただく。**注意点は**、量を決めないで食べただけ食べる事は生活習慣病になるため、200kcalまでに抑え、飲み物は甘くないのが良いでしょう。

おすすめの間食

- ① ヨーグルトに果物を足してフルーツヨーグルト
- ② 小袋のナッツ
- ③ 小袋のお菓子



おやつを
食べる
時間帯

太りやすく、体脂肪になりやすい → **昼の3時以降と夕食後**

意外にも、**風呂上がりのアイスはおススメしません。**就寝の2時間前からはお茶、水以外摂らない方が健康的に良いです。

太りにくい → **昼食後**

管理栄養士 泉 知子





ちょっと一息 中谷 広子 (看護師)

先日、三重県総合博物館と総合文化センターで行われている「金曜ロードショーとジブリ展」へ行ってきました。ジブリ作品の歴史とその時に流行していたものの展示がされていて、その時代を懐かしく思い出しました。

ジブリ映画のポスタースタジオ撮影のできるところもあり、主人公のように撮影してもらえます。私も撮影してもらいました。この展示会は4月11日まで行われているそうです。



発災後の医療活動講演会

2/19、松阪中央総合病院の谷口健太郎医師、鈴木紗知看護師を講師に迎え、南海トラフ地震発生を想定した大台地区での活動についての講演会がありました。



報徳職員の他、役場総務課、健康ほけん課、大台厚生病院、老健みやがわ、大台社協からも多数参加頂き、チームに分かれて、避難所・救護所の設営の検討などを行いました。

講演の内容もさることながら、有事の際は連携が必要不可欠となる町内の他施設職員との交流を深める良い機会となりました。



パチパチしてはいけません

今年も、花粉症の季節がやってきました。目薬を使われる方も多いと思います。子どもの頃、目薬を差してもらった時、「パチパチして」と言われた記憶がある方も多いかもしれませんが、それは間違いです。

パチパチしても目薬は早く浸透せず、かえって目から鼻やのどに流れ落ちて本来の効果が得られません。

目薬を差した後は、目を閉じて目頭を軽く押さえ（1～5分）目薬が目に行きわたるのを待ちましょう。



薬剤師 保田あゆみ

【1/31】節分の魔除け

宮川保育園の子どもたちから、節分の魔除け「ひいらぎいわし」の飾りを頂きました。



今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大 三 学 重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大 三 学 重
時間外	内科(救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。