

すっきりした気持ちで 1年をスタートしよう!



▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)

12月、1月はクリスマスや正月など楽しい時期です。一方で食べすぎや飲みすぎ、夜更かしをして朝起きる時間が遅くなるなど、生活や食事のリズムが崩れ、体内時計が乱れやすくなる時期でもあります。これから始まる新しい1年をすっきりした気持ちでスタートするためにも、年末年始を楽しみつつ体内時計を整える習慣へ切り替えていきましょう。

食事のリズムを整えるカギは朝食と夕食です。今回はそのポイントを紹介します。

朝食

体内時計を整えるために朝食を食べることは欠かせません。

朝食で特に取りたい栄養素は「炭水化物」と「たんぱく質」です。

炭水化物はエネルギー源になりやすく、たんぱく質は体温を上げる働きがあります。また、それぞれの栄養素を取ることで体内時計を整える作用が活発になり、活動的な1日のスタートを切りやすくなります。

朝にオススメ! 食品 → 炭水化物とたんぱく質の多い食品

ごはん、パン、いも類、豆類、卵、納豆・大豆製品、牛乳、豆乳など



夕食

夕食の時間は遅くなってしまうと体内時計を狂わせてしまいます。午後9時以降の食事や間食は避けるようにしましょう。夕食から翌朝の朝食までの時間は10時間以上空けると体内時計が整いやすくなります。また、夜は体に脂肪をため込みやすい遺伝子が活性化することがわかっています。食事の量は、朝食より極端に多くならないようにしましょう。朝食から夕食までの1日の食事の時間を12時間にできると理想的です。

午後9時までに食事を食べ終えるのが難しい場合は、夕方に「軽食」(主食)を取り、夜は「軽めの食事」(主菜と副菜)に分ける、「分食」をおすすめします。

夜にオススメ! 食品 → 食物繊維が多く、低脂質な食品

玄米、そば、野菜類 (イモ類以外)、ナッツ、ヨーグルト、チーズなど



上手に分食を取り入れよう!

【夕方の軽食】

炭水化物が中心のおにぎりやパンがオススメ。甘味が強いパンや油の多いパンは控えめに!

【軽めの食事】

消化がよく、エネルギーを控えめにすることがポイント。油の多い食事や香辛料の多い食事は避けて!



平和と戦争

芦屋小学校6年 中村 仁南

私は、戦争にとっても関心があります。たくさん戦争のことを調べたり、広島原爆ドームへ行き、その資料館で戦時中の資料を見てきたりしました。見るもの全てが悲惨で、胸が苦しくなったのを覚えています。

その中でも一番印象的だったのが、ほとんどがアメリカからの観光客で、昔の日本の悲惨な写真を見て、泣いていたことです。元々は争っていた国の人たちなのに、今ではその人たちが日本に来て、自分たちの国がした残酷な行為に涙している姿に釘付けになりました。絶対に二度と同じことが起こってはいけません。国は関係なく、そこに居た日本人も、アメリカ人も同じ気持ちだったと思います。こうやって痛みを共有できることが平和ということなんだと気づきました。

私の家庭では、家族とお出かけに行ったり、楽しく笑って一日のことを話しながらおいしいご飯を食べたりして過ごしています。これは平和であるからこそで、もし、戦争があっていたら私はこんな幸せな暮らしはできていません。

私たちの多くは、平和な日常を当たり前と感じているかもしれませんが、過去には多くの人が戦争で苦しみ、亡くなりました。そんな未来が来ないように、一人一人が思いやり、助け合い、明るい未来が来るように努力しないといけないと思います。

みんなが笑顔で楽しく過ごせる未来でありますように。

※この記事は、町内の小中学生が「人権」をテーマに書いた作文で、提出された作文の中から芦屋町人権・同和教育研究協議会が選考したものを掲載しています。

こんにちは！芦屋町地域包括支援センターです

▷問い合わせ 地域包括支援センター(高齢者支援係内 ☎223-3581)

地域包括支援センターは、高齢者やその家族の身近な相談窓口です。

高齢者の介護予防、保健、医療、福祉といったさまざまな相談に応じます。一人で悩みや不安を抱え込まず気軽に相談してください。

1 介護予防や日常生活を支援します

- 介護の方法や制度のことを知りたい
- 身の回りのことに不安が出てきた
- 「要支援」と認定された
- 介護予防事業のことを知りたい など



2 高齢者の皆さんの権利を守ります

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- お金の管理や契約をするのが不安
- 虐待にあっている人がいる など



3 介護・福祉・医療のこと何でも相談してください

- 日頃の生活で困っていることがある
 - 心身の健康に不安がある
 - 最近もの忘れをする など
- ※家族や地域の人にも相談してください。



4 さまざまな形で高齢者の皆さんを支えます

- 介護支援専門員への支援
- 地域のネットワークづくり など

