

しずおか健康長寿財団

だより 32

はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

入会特典1	健康ウォーキング・史跡めぐり・観劇(歌舞伎、劇団四季)・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加(有料)できます。 ☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。主に平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフが同行(一部除く)しますので、安心してご参加いただけます。 ☆会員の同好会(カローリング・ユニカール・シャフルボード・太極柔力球・俳句)に、無料で参加できます。
入会特典2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引で購入できます。 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。 ※その他割引サービスを計画中です。
入会特典3	健康・生きがいづくりをお手伝いする、財団事業のお知らせ ☆財団情報誌『すこやか長寿』(年2回発行)、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会・美術展・熟年メッセージ大会などの各種イベントの案内をお送りします。 ☆県立総合病院講演会など健康・生きがいづくりに役立つ情報をお送りします。

今年度は下記の事業を計画しています。状況により、今後変更になる場合がございます。

開催月	研修旅行(歴史探訪・社会見学等) ★印は、ウォーキング	共催事業(合同企画) 案内:財団 募集・催行:旅行会社
4月	—	—
5月	14日(木) ・明治座(林家木久扇60周年記念公演) 21日(木) ・天空の花回廊茶臼山高原芝桜と新豊根ダム見学	19日(火) ・皇室ゆかりの新ミュージアム「明治神宮ミュージアム」と築地すしざんまいの旅 (近畿日本ツーリスト首都圏)
6月	5日(金) ・お茶の歴史(菊川市)と法多山参拝(袋井市) 18日(木) ・上原美術館(下田市)鑑賞と下田公園アジサイ祭と玉泉寺見学	24日(水) ・東京湾インフラクルーズとイタリアンブッフェ (タビックスジャパン)
7月	—	—
8月	・トヨタ博物館(長久手市)とエーザイ川島工場見学&内藤記念くすり博物館・附属薬用植物園(各務原市)	—
9月	・中伊豆ワイナリーヒルズガイドツアー(伊豆市)と河津七滝巡り(河津町) ・かんてんばばガーデン&光前寺見学(伊那市・駒ヶ根市)	・日本オリンピックミュージアムと皇居東御苑の旅 (東武トップツアーズ)
10月	13日(火)・16日(金) ・麒麟の城・小牧山城と小牧宿散策 ・神代植物園(秋バラフェスタ)と深大寺散策&調布航空宇宙センター見学(調布市) ★西沢渓谷(山梨市)ウォーキング	・東京証券取引所 東証Arrows見学と農林水産省職員食堂の昼食 (タビックスジャパン)
11月	★紅葉の大山詣り(ケーブルカー利用)(伊勢原市) ★河口湖のもみじ回廊とカチカチ山(河口湖町) 17日(火) ・長楽寺と湖北三山巡り(浜松市)	・SDGSを学ぶ旅行(日本科学未来館・がすてな〜に) (東武トップツアーズ)
12月	2日(水)・4日(金) ・劇団四季東京公演「春」劇場こけら落とし公演「アナと雪の女王」	—
1月	4日(月)・7日(木) ・国立劇場初春歌舞伎公演	—
2月	—	—
3月	・横浜浪漫 歴史見学(馬の博物館・横浜美術館)&ANA機体工場見学(東京都大田区)	—

<年会費のご案内>

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2名) 4,000円 (3~5名) 5,000円	同居の夫婦・親子・兄弟等(二親等内)
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70(静岡県総合社会福祉会館4階)
TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

〈保健指導講話〉 朝食を食べて元気な一日を過ごそう!



松浦 綾乃

総合健診センター
保健師



皆さんは毎朝朝食を食べているでしょうか。朝食は睡眠中に使われた栄養素を補給し、身体の各機能を活動させるという重要な役割を持っています。また、起床時の朝日と朝食の2つのスイッチで、ずれた体内時計をリセットすることができます。この2つのスイッチの時間の間隔が短いほうが効果が出るため、朝食は起床してから1時間以内に食べることがおすすめです。朝食を食べると代謝が上がって、脂肪燃焼も促進されます。逆に朝食を食べないことで起きるデメリットもあるので少しご紹介いたします。

☆朝食を食べないと...

- ・前の晩に蓄えられたエネルギーしか残っていない
→集中力や能率の低下につながる
- ・昼食と夕食の2回の食事で必要なエネルギーを補おうとする
→高脂肪のもので効率的にエネルギー摂取をしようとする食習慣になりやすくなる
朝食を食べない人のほうが1日のカロリー摂取量が多くなる
(胃を長時間空腹状態にしておく、それだけ吸収率がよくなり、また、次の食物が胃に入ってくるまでの間に、タンパク質がエネルギー源として皮下脂肪に蓄えられる)
- ・じっとしているときの消費カロリー(基礎代謝量)が減る
→体はエネルギー不足になると筋肉をこわしてエネルギーをつくりだそうとするため、朝食を抜くと、筋肉量が減りじっとしているときに消費するカロリー(基礎代謝量)が減る。代謝が落ちるので体温も下がり、冷え症になりやすくなる



朝食を抜き、代謝量が落ちると、食べたり、飲んだりした分のカロリーが消費されにくく、また、脂肪が蓄えられやすくなり、結果太りやすくなります。朝食を抜いている人は食べている人より5倍太りやすいというアメリカの研究データもあります。朝食でとったエネルギーは午前中の活動で消費され、体脂肪になる可能性は低いと言われていたため、朝食をとることで太る心配はありません。朝食を摂ることで腸を刺激するため、毎日の排便習慣をつくることもできます。

☆朝食を食べられるようにするために

- ・朝食を食べる余裕を持てる時間に起きる
- ・夕食を食べ過ぎない、夜食を控える
- ・すぐに食べられるものを購入しておく
おにぎりやパン、シリアルなど(菓子パンは高カロリーなため食べ過ぎに注意)
- ・夕食をつくるとき朝食分もつくり置きしておく
- ・レストランやカフェを利用する



☆買い置き、つくり置きしておく便利なもの

- ・ごはん(一食分ずつタッパーなどの容器に入れるカラップに包んで冷凍保存)
- ・食パン(1枚ずつラップに包んで冷凍保存)
- ・冷凍うどん
- ・ソーセージ ・ハム ・魚の缶詰 ・ツナ ・鮭フレーク ・卵 ・納豆 ・豆腐
- ・常温で長期保存できる野菜 ジャガイモ たまねぎ など
- ・冷凍素材野菜
- ・そのまま食べられる野菜 トマト、キャベツ など
- ・包丁のいらぬ果物 バナナ、みかん、ぶどう など
- ・乳製品 牛乳 チーズ ヨーグルト など



☆朝食におすすめの食材

- ・ビタミンCを多く含む食材
ほうれん草、小松菜、ピーマン、大根、みかん、レモン、いちご
- ・タンパク質を多く含む食材
卵、ヨーグルト、魚、豆腐



できれば主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえて食べることができると栄養バランスの偏りをなくすことにつながります。少なくとも炭水化物を補給して体や脳にエネルギーが行き渡るようにしましょう。プラスしてタンパク質と一緒に食べると体温を上げる効果が増します。さらに野菜や果物も一緒に摂ることができればビタミンやミネラルが補給できます。朝食を食べて元気な一日を送りましょう!

参考:一般社団法人 日本家族計画協会
株式会社保健福祉ネットワーク

ご予約はこちらから



みなさまに支えられて30周年

トヨタレンタリース 浜松



- 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 天王店 ☎ 0120-10-2234
- 元城店 ☎ 0120-01-0071 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
- 高台店 ☎ 0120-56-6650 掛川店 ☎ 0120-71-0095

ネットで簡単予約!! <https://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00~20:00 年中無休(時期により短縮営業の場合あり)