

わが家のホープ

この人に懸ける

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。



植木 かなた 奏陽 ちゃん

お父さん：景与さん
お母さん：里香さん
住まい：宮園



金丸 しはる 紫春 ちゃん

お父さん：公哉さん
お母さん：理那さん
住まい：湾月



重文字 ほの 歩希 ちゃん

お父さん：雄人さん
お母さん：るりさん
住まい：門静



中村 わく 羽玖 ちゃん

お父さん：歩夢さん
お母さん：沙姫さん
住まい：宮園



山田 いつき 唯綺 ちゃん

お父さん：翔平さん
お母さん：未紅さん
住まい：宮園

保健福祉課健康推進係による
「健康」についての情報をお届け！

けんこう掲示板

朝食をしっかりと
食べていますか？



病につながったり、うつなどの
精神ストレスとの関係も心配さ
れています。

【朝食は何を食べたらいい？】

『炭水化物』『たんぱく質』『ビ
タミン・ミネラル』をバランス
よく摂取することが理想ですが、
朝からバランスのいい食事を準
備するのは大変です。

ご飯やパンなどの主食に、牛
乳やゆで卵、バナナなど手軽に
食べられるものをプラスするな
ど、無理なくできる方法を考え
ていくと良いでしょう。

【朝食を習慣化するには？】

朝食は、生活習慣の中でも『睡
眠』との関係性が非常に高く、
お腹が空いた状況で目覚めて、
朝食をしっかりと食べられるよう
な生活リズムを作ることが大切
です。

生活リズムは、順番にやるこ
とを決めておくとしにつきやす
いといわれていて、歯みがきや
洗顔などの朝のルーティンに朝
食を組み込むことで、朝食を食
べる習慣が定着しやすくなりま
す。

平成25年頃から、全国的に子
どもと20代から40代の朝食欠食
率（朝食を食べる習慣のない人
の割合）が年々増加しており、
厚岸町も例外ではありません。
【朝食を食べないとどんな影響
があるの？】
朝食を食べないと、血糖値が
上がらず、日中頭がぼんやりし
たり、活動の質が落ちてしま
います。子どもの場合、1日の活
動の質を決めるだけでなく、学
力や体力など、成長や発育に大
きく関係することがわかってい
ます。

また大人も、肥満や生活習慣