

「健幸」づくりチャレンジ

「いつ」「何を」「どのように」食べる

～時間栄養学から生活習慣病を予防しよう～



健康メモ No.62
長門市保健センター
Tel 23-1133

「体がだるい」「集中できない」「メタボが気になってきた」：こうした体の不調は、食べる時間に問題があるかもしれない。食べる時間を考えれば、体調は整えられます。

「時間栄養学」から見た食生活のポイントをご紹介します。

朝ごはんはキホンのキ

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとることで、脳が活性化し、仕事の効率や勉強の成績がアップします。また朝食を欠食する人は、1・75倍も肥満になりやすいとも言われています。

さらに朝からバランスの良い食事をとることは体温を上げ、排便を促します。

昼食はしつかり

昼間は一日の中で一番活動量が多いので、エネルギー源となる栄養素をしっかりと取りましょう。脂っこいものやカロリーの高いものは昼食に食べることをおすすめします。

夕食は20時までに

夕食はしっかりと食事をする方が多いと思いますが、夕食後はエネルギーを使うことがほとんどありません。特に20時以降にとった食事は体に蓄積されやすいので、腹八分目の食事を心がけましょう。夕食が遅くなる場合は、19時くらいに主食をとり、帰宅後に主菜・副菜をとることで、体内時計も乱れにくくなります。また就寝2時間前の食事は控えましょう。

■次のことにも気をつけましょう

「食べる速度」

ゆっくり味わって食べることで肥満を予防します。一口20回以上噛むことを目指しましょう

「食べる順番」

野菜から食べることで血糖上昇を緩やかにします

「食べる量」

朝：昼：夕＝4：3：3の割合で決まった時間に食べて、体内時計を整えましょう



本にバランスよく食べることが、体に負担なく、効率的にエネルギーとなり、消化吸収もよくなります。食べる時間から体のリズムを整え、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

ゆくて通信

観光コラム
YUKUTE REPORT

道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」

(一社)長門市観光
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
FAX 0837-27-0079
MAIL info@nanavi.jp

長門市をつなぐ新観光案内所『YUKUTE』オープン!

道の駅センザキッチンにオープンした観光案内所「YUKUTE」は、市内の観光地・食・温泉・体験と、長門市を訪れるゲストをつなぐ場所です。長門市の旅が始まる観光拠点として、次の3つの業務を担当し、ゲストの皆さんに最適な「ゆくて(＝行く先)」を提案します。

■観光案内

ゲストの声を直接聞き、ニーズに合った案内を行います

■レンタサイクル(有料)

市内散策を満喫できる4種類の自転車を用意しています

■土産品の販売

限定マスクングテープをはじめ、オリジナル商品を販売中



▲お気軽にお立ち寄りください

サポーター募集中! 旬な情報を教えてください

現在、案内所には各地域の花の見過ろや撮影スポットの最新情報など、連日多数の問い合わせがあります。

「YUKUTE」では、観光情報が集まる拠点を目指し、地域の旬な情報をご提供いただける「YUKUTEサポーター」を募集しています。



▲センザキッチンにオープンした観光案内所「YUKUTE」

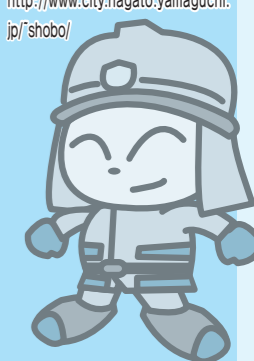
「今日は花が8分咲き」「今夜がシャッターチャンス」などの情報に加え、ぜひ見てほしい地域の絶景ポイントや面白いスポットなど、観光客に向けた情報を寄せてください。

《情報提供の方法》

情報提供は、「YUKUTE」まで電話・FAX・メールでお願いします。また、直接お越しいただいても構いません。情報は観光サイト「ななび」をはじめ、案内所を通じて広く発信。今後、こちらから情報をお聞きすることもありますので、ぜひご協力をお願いします。地域の魅力を発掘し、みんなで発信していきましょう!

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



危険物安全週間

平成30年度危険物安全週間推進標語
「119の119無事故へみんなの願い」

危険物を取り扱う関係事業所をはじめ、広く国民に危険物の安全確保を呼びかけるため、毎年6月の第2週(平成30年度は6月3日(日)から6月9日(土)まで)を「危険物安全週間」とし、危険物に対する意識の高揚および啓発を全国的に推進しています。

消防法で定める危険物とは、火災発生の危険性が高く、消火の困難性が高い物品であり、身近なものではガソリン・灯油はもちろん、塗料やスプレー缶なども含まれます。

危険物の事故を防ぐポイント
・火気の周囲で危険物を取り扱わない
・子どもが触れないように保管する
・高温になる場所には保管しない
・屋内で危険物を取り扱ったときは定期的に換気する

火災救急件数【4月】	
()内は今年累計	
建物	0(5)
林野	1(2)
車両	0(1)
船舶	0(0)
その他	0(6)
合計	1(14)
救急	142(667)

スポーツ推進委員です!

各部門に分かれて活動しています

長門市スポーツ推進委員は総勢45人です。委員は総務部・研修部・広報部の3部門に分かれて所属し、活動を進めています。

総務部は市民の皆さんがスポーツに触れ、楽しんでいただけるようにアイデアを出し合っています。「パター・de・ビンゴ」は長門市独自のニュースポーツとして普及に取り組んでいます。これからは「ひらめきと行動力」でスポーツを通じて長門市を盛り上げていきます。

研修部は各地域や学校に向いてニュースポーツの普及に努める「出前講座」を企画しています。ニュースポーツの中には「チャレンジ・ザ・ゲーム」という種類が豊富で、子どもから大人まで楽しめるイベントや健康づくりに適したゲームがあります。私たちが一緒に楽しくスポーツしませんか。

広報部は広報紙の掲載内容を考えたり、行事の際に写真を撮影し、広報に活用したりしています。Facebookはぜひ「長門市スポーツ推進委員協議会」のページを検索してみてください。「パター・de・ビンゴ」の競技動画などを紹介していますので、ぜひご覧ください。



▲Facebook ページで情報を発信