

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族からの相談に応じます。



専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- 日 時 1月13日(木) 午前11時～午後4時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所
- 予約期限 1月6日(木)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

こころの健康相談

～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

- 日 時 1月21日(金) 午後2時30分～4時30分
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまく関われない、やる気が起きない、病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人またはご家族からの相談をお受けします。



- 相談医 こだまホスピタル 石原先生
- 予約期限 1月14日(金)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康 コラム

コロナ禍で、生活環境や習慣が変化した人も多いと思いますが、体調はいかがですか？

心身ともに健康に過ごすには、「運動」「食事」「休養」の3つが大切です。体を動かしお腹がすいて、おいしく食べて、ぐっすり眠れると、気分もスッキリしますね。今回、かしこく健康的に食べるポイントをお伝えします。

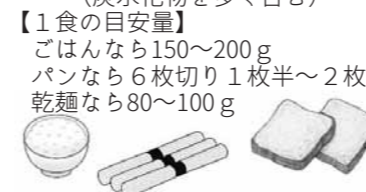
今こそ見直そう！ 食事の基本

① 何をどれだけ食べたらいいの？

1日3回、栄養バランスのよい食事をとりましょう。主食・主菜・副菜の3つをそろえることがポイントです。いろいろな食品を組み合わせることで、まんべんなく栄養がとりやすくなります。

主食

ごはん、パン、めんなど
(炭水化物を多く含む)



【1食の目安量】
ごはんなら150～200g
パンなら6枚切り1枚半～2枚
乾麺なら80～100g

主菜

肉、魚、たまご、大豆製品などの料理
(たんぱく質を多く含む)



【1食の目安量】
肉・魚なら60～70g
たまごなら1個
納豆なら1パック
豆腐なら1/3丁(100g)

副菜

野菜、きのこ、海藻などの料理
(ビタミン・ミネラルを多く含む)



【1食の目安量】
野菜120g
(1日350g)

※量は体格や活動量などにより個人差がありますので、おおまかな目安量です。糖尿病や高血圧などの疾患があり、医師や管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指導に従ってください。

② そのほか、1日の中でとりたいもの

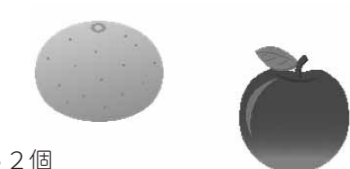
牛乳・乳製品

【1日の目安量】
牛乳なら200ml、
ヨーグルトなら160g
スライスチーズなら2枚



果物

【1日の目安量】
200g程度
りんごなら1個、
みかん・キウイなら2個



③ どんな風に食べたらいいの？

「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、「いつ」「どのように」食べるかということも大切です。

- 1日3回、朝・昼・夕、大体同じ時間に食べる
特に朝食は欠かさずに、朝食を食べると代謝がアップ！
- 揚げ物はお昼、おやつは明るいうちに
日中の明るい時間帯は、代謝が高くなっています。カロリーの高い揚げ物やおやつなどはこの時間帯に。
- 夕食は就寝2～3時間前（できれば20時）まで
夜は体がお休みモードに入り、代謝が下がります。遅くなる時は夕方に補食をとって、夕食は軽めに。
- よく噛んで味わって食べる
早食いは肥満のもと。ゆっくりおいしく味わいましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

虫歯ゼロの子集まれ



3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介！



中村 麗花ちゃん



青山 菜桜ちゃん



佐藤 晴真くん



千葉みな実ちゃん



今野 るりちゃん



山内 翔平くん



及川 千翔くん



近藤 由紘くん



佐々木詩乃ちゃん



工藤 蒼司くん

全国どこでも処方せんも
受付けしています

こさか調剤薬局
有限会社 小坂調剤

南三陸町志津川字沼田 150-145
TEL0226-47-2355 FAX0226-47-2350

自分だけの扉を開こう

MX-30

有限会社志津川マツダ/マツダオートザム志津川
TEL46-2415-2550