



良眠には朝食がとっても大切！ ～「ぐっすり・すやすや運動」実施中！～

質のよい睡眠をとり、気持ちよく目覚めるためには、朝食はとて大切な要素です。朝食をとることで、体に「朝が来た！」ということを認識させ、眠っていた心身を覚醒モードに向かうように働きかけるからです。

1 朝食は何を選ぶ？

質のよい睡眠のために必要な栄養素として真っ先にあげられるものに、「トリプトファン」があります。トリプトファンの含有量が多い食品としては、卵や肉類、干物、魚、納豆などがあります。

その他にも、健康に必要な栄養素をとるために、メニューにバラエティーをもたせることも大切です。



2 朝食は4品を目標に

洋食であれば、卵、パン、野菜、牛乳で4品になります。和食であれば、ごはん、野菜の入ったみそ汁、魚の干物です。また、果物に含まれる果糖もエネルギーのもとになるため、バナナやリンゴを加えてもいいでしょう。

これらの朝食は、トリプトファンをとりつつ、栄養バランスのとれたメニューです。よりよい睡眠を確保するために、今一度、朝食を見直してみましょう。



保健師・栄養士による 健康・栄養相談のご案内



お酒との上手な付き合い方

嫌な事や心配事がある時に、お酒を飲むと気分が和らぐことがあります。しかし、ふさいでいた気分が改善されたり、気持ちを大きくもてたりするのは酔いの効用であって、その場限りのものです。

★適正飲酒量を守ってお酒を楽しみましょう
 ストレスをまぎらわすためのお酒は、少量ではすまないことが多いため、生活習慣病やアルコール依存症につながる危険をはらんでいます。

節度ある適度な飲酒量は（1日分）

- ◆ビールの場合…中瓶1本（500ml）
- ◆日本酒の場合…1合
- ◆焼酎の場合…0.6合（約110ml）
- ◆缶酎ハイの場合…1.5缶（約520ml）



出典：社団法人アルコール健康医学協会 HP

★快眠には寝酒よりもホットミルク

お酒は寝つきがよくなることもありますが、眠りが浅くなるため、尿意やのどの渇きで目覚める頻度が高くなります。ぐっすり眠るためには、神経の鎮静作用があり、リラックス効果があるホットミルクがおすすめです。

3月の健康相談

- 5日（火）柏原支所
 - 8日（金）山南住民センター
 - 12日（火）氷上保健センター
 - 13日（水）春日住民センター
 - 20日（水）市島支所
 - 22日（金）青垣住民センター
- [相談時間] 午前9時30分～11時
 ※予約優先 / 予約は健康課へ
 健康課（氷上保健センター内）
 ☎ 82 - 4567

事前に相談日・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。



Recipe No.47 “たんば”食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》
 ☆ほうれん草のおひたし梅肉風味

- *材料（4人分）**
 ほうれん草 200g
 えのき 40g
 *A
 梅肉 中2個分
 しょうゆ 大さじ1
 かつお節 4g
- *つくり方**
 ①ほうれん草を熱湯で茹でて3cmの長さに切り、水けをしぼる
 ②えのきは半分の長さに切り、ゆでて水けをしぼる
 ③Aを混ぜ合わせ、ほうれん草とあえる
 ④器に盛り、かつお節をかける
 ※梅肉の味をみて、しょうゆの量を減らしてください。



1人分：エネルギー 22kcal

★栄養士からの一言

ほうれん草は、年間を通して手に入りますが、寒い冬の時期は、栄養価が高まり、おいしさが増します。カロチンやビタミンC、鉄分を多く含み、栄養価が高い緑黄色野菜の代表です。



丹波市夜間健康相談ホットライン

[相談時間] 午後7時～午前0時
 0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]
 平日：午後6時～翌午前8時30分
 土日祝日：24時間
 ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
 ☎ 078-382-3566



「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」3月の当番医

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
				1 芦田 孔 (内科)	2	3 塩見壮司 (外科)
4 上田明德 (外科)	5 松本好弘 (小児科)	6 平島 顕 (整形外科)	7 柏原日赤	8 田中庸生 (外科)	9	10 竹田淑恵 (内科)
11 田中 潔 (内科)	12 久保田孝則 (内科)	13 中川泰洋 (内科)	14 柏原日赤	15 野上壽二 (内科)	16	17 柏原日赤
18 高見寿美 (小児科)	19 中澤 敏 (内科)	20 高見啓央 (内科)	21 柏原日赤	22 岩崎良一 (外科)	23	24 石井辰二 (心療内科)
25 三浦博幸 (内科)	26 長澤 進 (内科)	27 船坂真里 (内科)	28 柏原日赤	29 宮崎直之 (外科)	30	31 長澤 進 (内科)

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部 ☎ 72 - 2255) まで。

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。

網かけの印は休日診療所で受診してください。

丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

- *認知症介護者相談日
3月1日（金）午前10時～正午
 - *高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
3月14日（木）午前10時～正午
 - *高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
3月26日（火）午後2時～4時
- ところ / 春日庁舎1階 相談室2
 ※要予約
 健康課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

障害福祉に関する相談

- *知的障害者相談
3月13日（水）午後1時30分～3時30分
 - *こころの健康相談
3月28日（木）午後1時30分～3時30分
- ところ / 春日庁舎1階相談室2
 ※いずれも前日の正午までに要予約
- 健康課生活支援課（春日庁舎内）
 ☎ 74 - 0222