

まちの話  
出来事

カメラレポート

地域活動  
レポート

総合型地域  
スポーツクラブ

後期高齢者  
医療制度

教育委員会通信

こんにちは  
保健師です

商工業振興  
アシスト制度

まちの話  
出来事

まちの話  
出来事

地域活動  
レポート

総合型地域  
スポーツクラブ

後期高齢者  
医療制度

学校だより  
南富良野短歌会

発信@みなくる

子育て支援センター

こんにちは  
**保健師**です！  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

## 食べるリズムから からだのリズムをつくる



私たちが日々、当たり前で過ごしていること、寝る・起きる・食べる・からだを動かすなどの生活のリズムは、からだのリズム（胃・腸・脳などの働き）と合うようにできています。からだのリズムのサイクルは、生活のリズムの24時間より長く、25時間になっています。生活のリズムの乱れは、すぐからだのリズムの乱れに繋がるので、私たちは、生活のリズムがあることがとても大事になっています。

今号では、生活のリズムでも食べるリズムとからだのリズムについて、紹介します。

### ①朝食を摂ること

食べることは、人間以外のものから、からだを維持するために栄養を得ることです。他方、食べることは、からだのリズムを整える役割があります。最近、テレビやラジオなどで「朝食を食べましょう」ということを聞くことが多くなりました。これは、朝食を摂ることによって、からだを動かすエネルギーを得るだけでなく、からだのスイッチが入り、仕事をする、学校で学ぶ準備が始められます。

また、これに合わせて、朝の光を浴びることで、働いたり、学んだりする準備がきちりと整うこととなります。

### ②夕食を摂ること

突然ですが、なぜ、夕食を夕食と言うのか知っていますか。

答えは、もともと夕食は夕方に食べる食事だからです。最近、日が沈んでから夕食をする方が多くなっていますが、それを私たちは夜食とは言いません。「夕食」は、先人達が残した習慣といっても過言ではないです。

さて、その理由は、日が沈むと、私たちのからだは、寝る準備を始め、食べて余ったエネルギーを脂肪として貯める時間になります。「夜9時以降は食べないほうがよい」と言われることがありますが、21時以降になると、からだも心（緊張）の活動を低下させるため、よく脂肪を貯め込みます。そのため、夕食は19時位までに摂ることが良いと考えられています。これは、20時以降は、血糖値が普段より高めていること、肥満に繋がりがやすいなどの理由があるためです。普段の夕食では、摂り過ぎることなく、適量と摂ることを心がけましょう。

### ③生活のリズムから食事を考える

～夜勤のある方はどうすればいい？～

夜勤務で仕事をする方は、からだのリズムを乱し、からだに負担をかけた生活になります。生活習慣病にかかる可能性も高くなると言われています。日中に仕事をしている時より、すこし厳し目に食事をする必要があります。起床後の食事は、太陽の光があるうちに食べ、太陽が昇るまでの時間は、暴飲暴食を辞めて、野菜を適量摂る、甘いものを多く摂りすぎないようにすることが大事です。そして、寝る前の食事に気をつけなければなりません。どうしても、疲れて食べて寝るという習慣になってしまいがちになるので、寝るまでに3時間は時間を空けるようにするとよいでしょう。

そのためにも、夜勤中に仮眠が可能な方は、しっかり取るようにしましょう。



### ④理想的な生活のリズムと食のリズム

生活のリズムは、自然のリズムにあわせることが大事です。まず、太陽がいつ昇り、いつ沈むかを確認することです。本来、太陽が沈んでいる時間は、私たちは寝ている時間、太陽が昇っている時間はからだを動かす時間です。寝ている時間は、エネルギーを貯める時間です。これを基本に、理想的な私たちの生活リズムは、朝は5時頃に起き、カーテンを開けて、朝の光の下で朝食を摂ります。

夕食は夕方の光がある17時から19時に食べ、それ以降は食べない。20～21時には寝ることです。この理想的なタイミングは、今の社会では、とても難しいことですが、からだのリズムに合わせるために、これに近づくようにしたいものです。



健康福祉センター

発信@みなくる

### 南富地域通貨

## 「もちつもたれつうちょう（仮）」

を一緒に作ってみませんか？



通帳ロゴ(仮)

日本人なら誰もが実践している恩の「貸し借り」。これを「もちつもたれつうちょう（仮）」という「通帳」形式のツールを使って目に見える形にし、取引しようという試みが新しくこの町で実現されようとしています。

「もちつもたれつうちょう」は東日本を襲った震災の影響で今、人々に大いに求められている「相互扶助の精神」を育むことに町全体という大きな枠組みで取り組むことができるというメリットがあります。さらに、個人にとっては自分の「今」できること・「今」手を貸してほしいことをよく見つめることで、子ども達や若い世代には「自分探し」の経験を、お年寄りにはいきがいや生きている喜びを再確認できるのではないかと、という大きな可能性も秘めています。

「もちつもたれつうちょう」は活動の具体的な内容を組み立てている途中です。

そこでこの通帳を導入するため、案を出してくれる方、実際に活動を始めるにあたり、賛同者として参加してくれる方を募集します。

問い合わせ先

○(有)北海道アドベンチャーツアーズ 経理WEBデザイン 寺田 雄仁

☎ 39-7810

○南富良野町社会福祉協議会

☎ 39-7711

## 平成23年度 南富良野町戦没者追悼式

戦没者追悼式は、先の大戦までにおける戦没者の霊に対し、全町民こぞって追悼の誠を捧げるとともに、これらの戦没者の犠牲の上にもたらされた 平和の誓いを新たに、理想郷建設への決意を固めようとするものです。追悼式には、一般参列席も設けていますので、戦没者に縁のある方など、ご参列ください。



【日時】 平成23年7月7日（木）9時55分から

【会場】 忠魂碑前（幾寅保育所敷地内）

※当日、10時にサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします。

※忠魂碑に祭壇を設けますのでご参拝ください。

みなくるでも、印鑑登録証明書と住民票の発行を行なっていますので、ご利用ください。

保健福祉センター みなくる  
保健福祉課 ☎ 52-2211 FAX 39-7020  
地域包括支援センター ☎ 52-2211  
社会福祉協議会 ☎ 39-7711 FAX 52-3711