

これまで、各ライフステージに応じた健康づくりのポイントを紹介してきましたが、今回は、複数のライフステージに関連する子育て世代についてお伝えします。仕事や子育てなどで忙しく、自分自身のことが後回しになりがちなの世代。ご自身の健康を保つためにも、日々の食生活を見直してみましよう。

1日3食欠かさず食べていますか?

忙しいときや自分一人だけのときなど、食事を抜いてしまうことはありませんか。1回食事を抜くと、次の食事の量や間食の量が増え、肥満につながる傾向があります。忙しいときでも、手軽に栄養を補給するための食事のポイントを紹介しますので、参考にしてください。

- 簡単に食べられるヨーグルトやチーズ、野菜ジュースなどを利用する
- 菓子パンよりも、たんぱく質が取れるサケやツナのおにぎり、野菜が入ったサンドイッチ等を選ぶ
- レトルト食品や缶詰等を利用する
- 栄養調整食品を活用する

乳・乳製品を取っていますか?

普段から牛乳を飲んでいますか。国の国民健康・栄養調査では、15歳以降の乳製品の摂取量が減少し、カルシウムの摂取量も不足しているという結果が出ています。丈夫な骨を保つためにはカルシウムは欠かせません。1日1杯牛乳を取るよう心掛けましょう。なお、牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトやチーズでも代用できます。

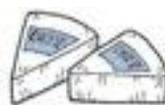
1日の摂取量の目安



牛乳コップ1杯(200ml)



ヨーグルト(200g)



チーズ2個(40g)

休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

3月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

3日(日)	永田整形外科(整外・リハ)	通町20-4	☎225-8100
10日(日)	萩原眼科医院(眼)	砂新田57-4	☎246-6733
17日(日)	原整形外科(整外)	的場北2丁目13-13	☎231-6161
21日(祝)	森田耳鼻咽喉科医院(耳)	新富町2丁目21-8	☎222-1535
24日(日)	藤野整形外科(整外・外・リハ・リウ)	下新河岸39-1	☎291-2870
31日(日)	和田眼科クリニック(眼)	南台2丁目13-7 21Bldg3階	☎291-5510



開催会場

■3月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058

21日(祝)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(木コース)。

*3月の土曜開庁日は2ページでお知らせしています。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成31年2月1日現在

人口353,018人(男=176,662人、女=176,356人) 前月比-97人 世帯数158,049世帯 前月比+17世帯

広報川越1433

■発行日/平成31年2月25日(毎月10日・25日発行)

■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171

■編集/広報室

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。
☎224-5495 ☎225-2171

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks
UD Font