



管理栄養士の

# カラダにおいしい 栄養コラム②

担当 管理栄養士 木村・尾関

## おやつのお話

今回は、おやつ（お菓子）の食べ方について考えます。おやつの食べすぎは、虫歯や肥満予防のためには、避けたいものです。しかし、「食べたらダメ。」と言われると余計に欲しくなりますよね。そんな時は、食べ方を見直してみましよう。まず、虫歯の予防のためには、食べる回数を減らす事が大切です。おやつを食べる度に、口の中は酸が強くなり、虫歯になる危険度が増します。おやつは、1日1回までとし、夕食後や風呂上りは、水やお茶以外は、飲食しないように心がけましょう。次に肥満予防ですが、ご自身の生活を振り返ってみると、思っている以上に沢山の量のおやつを食べていませんか。

か。自分はいつ、どこで食べているかを振り返り、どこの部分を減らせるのか考えたり、必要以上におやつを食べずにする様、三度の食事をしっかり食べましよう。また、子どもたちには、食べすぎを防ぐため、大人がおやつの時間や量を決めることが大切です。正しい食習慣は、大人が子供に与えられる最高の財産ですよね。

### 【自分の食べ方を振り返ろう】



### 問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111

持定社会保険労務士  
ナカムラ 労働管理事務所  
就業規則/給与計算/労災・雇用保険  
<http://www.nakamura-jinshuyo.biz>  
八雲町本町 147-2  
☎(0137)62-2804

## 八雲総合病院 医療講演会のお知らせ

お知らせ

当院「平成30年プロジェクト」の一つである、地域連携プロジェクト主催の第2回講演会を左記により開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

【日時】9月14日(水)

午後4時～

### 【場所】

八雲総合病院5階講堂

### 【テーマ】

「うろう痛い！辛い！あなたならどうする？(帯状疱疹とワクチンのお話)」

### 【講師】

八雲総合病院  
小児科診療部長

吉田 雅喜

### 【後援】

八雲町議会

文教厚生常任委員会

### 【問い合わせ先】

八雲総合病院 医事課

☎0137-63-2185



## ちょっと知ってね! 総合病院

～私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです!～

### 【出前説明会について】

総合病院がもっている医療に関する知識や技術力(薬・食事・検査・リハビリ・レントゲンに関する事など)について説明します。

今月からはテーマが「脳梗塞について」になります!

出前説明会の希望を随時募集しておりますので、お気軽にお申込みください。

問い合わせ先: 63-2185 八雲総合病院 久保まで  
(希望の日時、会場を事前にお知らせください)



あなたの町内で勉強会を!  
新しい知識について一緒に勉強してみませんか?