

朝食をしつかりとりましよう

朝食は一日のパワーの源です

食生活についての調査によると、子どもや20〜30歳代を中心に、朝食をとらない方が増えています。

「朝、食欲がない」「食べる時間がない」というのが主な理由ですが、朝食には一日の生活リズムを築くという大切な役割があります。

私たち人間は、寝ている間も体のさまざまな器官が働いています。体内に蓄えられたエネルギーは常に消費されていて、朝には、体温も血糖値も下がってしまいます。

朝食をとると、体温が上がリ、胃や脳にも刺激が与えられて、全身が目覚めます。午前中のエネルギーが確保でき、思考や集中力を高めることができます。

朝食は一日のパワーの源です。しつかりとりましよう。

こんな朝食をおすすめします

体を温めること、午前中のスタミナを確保することがポイントです。



今日のアドバイザー
はま 田 鶴子 栄養士

体のリズムを整えて一日を元気に過ごしましょう。

1. 体が温まる一品を
温かい牛乳や汁物などを飲むと、起床直後の低い体温が上がリ、体が活動しやすくなります。
2. 主食をしつかりと
ごはんやパン、めん類など主食になる糖質をとりましよう。脳や全身のエネルギー源になります。
3. たん白質を十分に
卵や牛乳、肉、魚、大豆などに含まれるたん白質は、体温を上げ、頭の働きを活発にします。成長期の子どもの体づくりにも大切です。また、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜や果物も忘れずにとりましよう。

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別中国語交流会

『登別中国語交流会』は、室蘭工業大学の富士川計吉教授が室蘭で開いていた中国語講座を、平成5年4月から登別でも始めたことをきっかけに、講座の受講生による自主運営組織として、活動を続けています。

現在、会員は72歳を最高齢に27人。「老化防止のため」「発展著しい中国に興味を引かれた」など、会員の入会の動機もさまざまです。毎週木曜日の夜、鉄南ふれあいセンターで、講師の室蘭工業大学の中国人留学生との交流や中国の歴史や文化への理解を深めながら、中国語の学習に取り組んでいます。今年4月に友人と2人で入会した成田亜紀さんは、「台湾の映画やテレビドラマを日本語の字幕がなくても理解できるようにしたい」と思い、入会しました。中国語



中国への理解や交流、中国語を学ぶ楽しさを多くの方に広めていきたい



が習得できたら、台湾に行つて、現地の人との会話を楽しみたいですね」と笑顔で話してくれました。「講師から生の中国語をはじめ、中国の風習や講師の出身地の話などを聞けることが、交流会での学習の大きな魅力です。私たちと中国語を楽しく学んでみませんか」と話すのは、会長の千葉一義さん。「中国から登別を訪れる観光客も年々増えています。私たちの活動を通じて、中国への理解や交流が市民レベルに一層広がり、国際観光レクリエーション都市・登別の一助になれば、うれしいですね」と、千葉さんは話していました。入会を希望される方は、堀本さん(☎832420)までどうぞ。登別中国語交流会のホームページ...: <http://www.geocities.jp/NeverLand-Mirai/9284/>