

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

地域おこし協力隊
ふるさと学習支援員
久保田 智子さん



ゆる「寒暖差疲労」を感じてしまう
悩みを抱える人が増えてきます。
そんな寒暖差疲労には、入浴などで
体を温めたり、適度な運動や規則正し
い食事などはもちろん、質の良い睡眠
も大切になります。夜に活動してしま
うことで睡眠時間が短くなる傾向も
あるようですので改めてご自身の生
活リズムを見直してみよう。

さて、9月に実施した4回目の食育
では、枝豆の収穫を行いました。種か
ら育てたこともあり、子どもたちはそ
の大きさにびっくり。力を込めて引き
抜こうとしてもなかなか抜けず、二人
がかりで抜くこともありました。
収穫した枝豆はみんななどで仕分け
し、家庭で調理してもらうことにし
ました。数本の枝豆を残すと「どう
して？」と質問があり、豆腐作りの
豆を作ることを説明すると、今度は

「えっ」と驚いていました。最初に写
真や言葉で説明を聞いていても、実
際に行うのとはまた違った様子が
見られ、子どもたちの表情は頭に？
がたくさん出ていました。実際に作
る時もこんな表情をするんだらうな
と想像をしてしまいました。

10月に実施した5回目の食育では、
スイーツの里さかえおかでパン作り
体験を行いました。パンのメニュー
は子どもたちが決め、収穫したカボ
チャを使ったパンなど3種類を作り、
昼食として食べました。

子どもたちは先生の話をよく聞いて
いて、特に高学年は周りにも配慮しなが
ら動いており、スムーズに進行ができま
した。最後の片付けも率先して行っ
り、それを見ていた下級
生もお手伝い。とても微
笑ましい光景でした。

スイーツの里さかえ
おか、の照井さんと吉田
さんには色々なことで
ご協力をいただき、あ
りがとうございます。あ
今後ともよろしくお願
いいたします。

6回目は最後の食育。
閉校になる共栄小学校で
行います。豆腐作りはも
ちろんですが、共栄小学
校が初めての児童もいま
す。最後に学校案内とみ
んなで遊ぶことができ
らと考えています。

※地域おこし協力隊がこのコーナーを順
番に担当しています。お楽しみに。





公共施設の年末年始の休みについて

- 役場、議会事務局、教育委員会、
保育所、農業委員会、児童センター
12月30日(土)～1月8日(月)
- スポーツセンター、武道センター
12月28日(木)～1月7日(日)
- 図書館
12月30日(土)～1月5日(金)
- 国民健康保険病院
12月30日(土)～1月3日(水)
1月 5日(木)～1月8日
※1月4日(水)は外来診療（内科、外科、整
形外科）を臨時開設します。（送迎バス
も運行します）
※緊急外来は年末年始も受け付けます。
- 町民センター
12月29日(金)～1月6日(土)

※ごみ収集の休みの詳細については、
本号折込チラシをご確認ください。
※消防雄武支署は年中無休です。
※お急ぎの用がありましたら、役場ま
で問い合わせください。



Everyone's infirmary

みんなの保健室

生活リズムを整えて、代謝を上げましょう

冬が訪れ、一年も終わりに近づきました。冬は血糖値や血圧、コレステロールなどの生活習慣病のコントロールが悪くなるという研究があり、運動量の低下に加えて、忘年会や新年会が続いて食べ過ぎてしまうことや、寒さで代謝が低下することなどが原因と考えられています。これらは体重が増えてしまう原因にもなります。そこで、時間栄養学の視点から、代謝を上げて太りにくい体づくりのポイントをご紹介します。

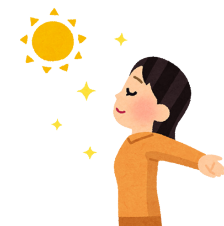
▶体内時計をリセットし、体を目覚めさせる

人間の体には体内時計の仕組みがあり、太りにくい体づくりには体内時計が整っていることが大切です。体内時計が乱れると肥満や高血糖などの原因になることが分かっており、体内時計は1日（24時間）よりも若干長いので、毎日リセットする必要があります。

<体内時計をリセットする方法>

朝の光を浴びる

光の刺激が目から入ることで、メインの体内時計がリセットされます。午前中に30分程度自然光を浴びられるように、通勤で歩く距離を延ばしたり、明るい窓際で家事をしたりすることがおすすめです。寝起きにカーテンを開けて光を浴びるのも効果的です。



朝ごはんを食べる

おなかにある体内時計は、朝ごはんが胃に入ることでもリセットされます。また、朝ごはんを食べることでエネルギー消費量が増え、代謝が上がるということがわかっています。



◆ワンポイントアドバイス

朝は食欲がわかないという人は、胃の準備ができていないのかもしれませんが。朝起きて決まった時間にコップ一杯の水やスープを飲むと胃の準備体操になります。体が慣れてきたら、ヨーグルトやバナナなどの手軽なものを食べることから始めてみるのがおすすめです。

生活リズムは就労形態などに大きく左右されるため、ご自身の状況に合わせて整える必要がありますが、朝の光を浴びること、朝ごはんを食べることは生活リズムと体内時計を整え、代謝を上げるための第一歩になります。

間健康推進課保健係