



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56-2122

間食について ~上手に食べて生活にプラス~

間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取する食べ物や飲み物のことで、栄養補給だけでなく気分転換や生活にうおいを与えるなどの役割があります。一方、間食として食べられることの多いお菓子類には、炭水化物や脂質などの高エネルギーのものが多く含まれており、取り過ぎると肥満につながる可能性もあります。食べ過ぎないように回数や量、質を考え、1日の栄養素の不足を補えるよう工夫しながら間食を取りましょう。



間食の適量はどれくらい？

一般的に1日200kcal程度の間食が適量といわれています。もしも減量を検討していたり、糖尿病・肥満等の基礎疾患がある場合には、カロリーを考えて摂取量を調整することが大切です。

間食として望ましい食品

果物・いも類
ナッツ類・豆乳
牛乳・ヨーグルトなど



間食を取る時間帯は？

人間の体は、夜10時から深夜2時までの間に脂肪を体に取り込む働きが活発になり、その時間帯に間食を取ると余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。また、遅い時間の間食は、眠る時間が遅くなる・翌朝食欲が湧かなくなるなどといったことにもつながり、朝食を抜いてしまうと生活リズムが乱れやすくなるため要注意ですが、朝6時から午後3時まではその働きが緩くなるといわれています。間食を取る時間は遅くとも午後3時までにするよう心掛けましょう。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56-2183

放課後キッズスペースが スタートしました！

占冠村公民館では、占冠中央小学校の全児童を対象に「放課後キッズスペース」を実施しています。

この取り組みは、冬期間の放課後における子どもたちの見守りや居場所づくりにとどまらず、地域の皆さんとの交流機会や多様な体験の場を提供することで、子どもたちが自ら考え行動する力を育成し、学力・運動能力の向上につなげることを目的としています。

今年度のキッズスペースは10月にスタートしました。これからも子どもたちが放課後を楽しく過ごせるような企画を実施していきます。家庭・学校・地域が一つとなり、村全体で子どもたちの成長を見守っていきましょう。



9/30(土) トナム学校 トナム保育所 合同学芸会

テーマ
さあ行こう！最高！～Everyone with Smile～

トナム学校でトナム学校・トナム保育所の合同学芸会が開催されました。ダンスに演奏、演劇にと、園児から後期課程生まで幅広い年齢層の子どもたちが一致団結して発表する姿に、観衆から温かい拍手と歓声が送られていました。



9/30(土) 占冠中央小学校 学習発表会

テーマ
みんなが主役！～伝えよう！楽しもう！～

占冠中央小学校の学習発表会が開催され、発表会のテーマの通りみんなが主役となって元気いっぱいのパフォーマンスを披露してくれました。忍者やお化け、歴史上の人物などを題材にした演劇に会場は大いに盛り上がりました。

