



市制施行50周年記念ロゴマーク

ひがしくるめ

今年市制施行50周年

令和2年(2020年)

9/1号

No. 1265

毎月1日・15日発行

発行/東久留米市 編集/企画経営室秘書広報課 〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042-470-7777(代) ホームページhttps://www.city.higashikurume.lg.jp/



朝ごはんをしっかりと食べることで、生活リズムを整え、免疫力を高めましょう

～9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間(食生活改善普及月間)です～



ふわたまのせ
ごはんメニュー
(写真)

野菜量 126g

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 602Kcal |
| たんぱく質 | 20.9g |
| カルシウム | 202mg |
| 鉄 | 3.7mg |
| 食塩相当量 | 1.6g |
| 食物繊維 | 5.4g |



◀詳しいレシピは市ホームページ内の「東くるめの野菜レシピ」からご覧ください

市では9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間に定め、「朝食を食べる人が増える」「野菜をたくさん食べる人が増える」ことを目標に、一人ひとりが生涯にわたり食を通して健康づくりができるように取り組んでいます。

コロナ禍により少しずつ生活リズムが崩れている方も多いのではないのでしょうか。朝ごはんをしっかりと食べることで生活リズムを整えることができ、生活リズムが整うと免疫力が高まることに繋がっていきます。

食を通じた健康づくりに向けて、朝食についてお知らせします。

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

朝食にも野菜を取り入れよう

野菜の1日の目標摂取量は成人で350g(1皿70gを5皿分)です。350gが摂れるとカリウム、食物繊維、カルシウムなどの必要な栄養素を満たすことができると言われています。



野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

しかし、「平成30年国民健康・栄養調査」では国民の平均野菜摂取量は281.4gであり、あと約1皿分(70g)足りないと言われています。1日3回の食事のうち、朝食から野菜を取り入れることができると1日の目標量にぐっと近づくことができます。

東久留米市四課栄養士会(健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課)では「東くるめの野菜レシピ」を年1回発行しています。野菜が手軽にとれ、公立保育園や小・中学校での人気レシピも掲載されていますのでぜひ参考にしてください。



▲「東くるめの野菜レシピ」は左上のQRコードから確認できます。

中身(質)も重要

朝食は食べるだけでなく、さらに中身(質)も大変重要です。

脳細胞のエネルギー源は主にブドウ糖で、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵できません。そのため目覚めた時の脳はエネルギー欠乏状態です。次の①②を整えると、エネルギー源の吸収を高めて、脳をしっかりと目覚めさせ、スッキリした一日をスタートすることができます。

- ①エネルギー源であるブドウ糖が多く含まれる主食(米やパンなど)をしっかり食べる
- ②ブドウ糖がより効率良く使われるために主菜(肉や魚、卵などのたんぱく質)や副菜(野菜などのビタミン・ミネラル)などのおかずと一緒に食べる

食べることの重要性

朝食を食べる習慣があると、さまざまな点で良い影響があると言われています。

7歳～19歳くらいの就学期では学業成績に関係してきます。平成29年度の食育白書によると、朝ごはんを毎日食べる習慣がある子どもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの体力合計点が朝ごはんを食べる習慣のない子どもに比べて高い傾向にあります。

また、東北大学の朝ごはんに関する意識と実態調査によると、20歳を超えてからも朝ごはんを食べる習慣を身につけている人は、就職活動や大学受験などで十分な結果を出している人が多いとの報告が出ています。

朝時間の有効活用ができ、充実した生活を送れているようです。

東久留米市プレミアム付商品券の2次販売受付を開始します

ウェブ上で
購入申し込みが
可能です



1冊5千円で6千5百円分の買い物ができる東久留米市プレミアム付商品券の2次販売を行います。1人1回(最大5冊まで)申し込みが可能です。ぜひご利用ください。

【対象者】市内在住・在勤・在学の方



▲市プレミアム付商品券ページQRコード

【申込期間】9月1日(火)～15日(火)

【商品券の購入方法】事前申し込み制。購入申込用紙を専用ポストに直接投函、または〒203-0005、幸町3ノ4ノ12、東久留米市商工会プレミアム付商品券担当宛て郵送、もしくは、同商工会ホームページから購入の申し込みを。※申込者には、9月下旬より購入引換券を順次送付。

【購入申込用紙の配布および専用ポスト設置場所】①東久留米市商工会②市産業政策課(市役所6階)

【商品券の使用期間】購入日より2年12月末日まで

詳しくは、同商工会☎477・7577または産業政策課☎470・7743へ。

記念日まであと30日!

東久留米市市制施行50周年



ご応募
ありがとうございました!

市制施行50周年記念企画「みんなのアルバム&カウントダウン50」では、たくさんの方から写真・メッセージをご応募いただきました。その中の写真を活用して、市ホームページ上では、市制施行記念日である10月1日に向けてカウントダウンを実施中です。

詳しくは、企画調整課☎470・7702または秘書広報課☎470・7708へ。

◆今号の主な内容◆

- ・新型コロナウイルス感染症による影響を受けた方への支援
- ・「自動通話録音機」の貸し出しを行います
- ・新型コロナウイルス感染症相談窓口

8面 4面 2面