

1日のスタートは朝ごはんから!

●あなたは朝食を食べていますか?
＜年代別＞



第2次はつつ広野元気プラン より

2017年に町民を対象に実施したアンケートでは、「朝食を毎日食べている」割合は全体では82.9%でした。20代で最も低く、年代が上がるにつれて高くなっています。

人の身体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時には必要なエネルギーや栄養素が少なくなっています。そのため、朝食をしっかり食べて、午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補給する必要があります!



まずは何か食べることから!

朝食抜きの方は、食べやすい乳製品や果物からはじめてみましょう。朝はどうしてもお腹が空かないという方は、夕食や夜食を控えて、早寝早起きを実行してみましょう。



食べることに慣れてきたら・・・

単品ではなく、組み合わせて食べましょう! 例えば・・・



さらにステップアップ!

主食・主菜・副菜を揃えましょう!

朝は忙しくて・・・という方は、

- * 冷凍野菜を利用する
- * 電子レンジを活用する など時短の工夫を!



レンジで簡単!
いつもの食卓にもう1品!

ブロッコリー入り卵焼き



[材料:2人分]
ブロッコリー:1/3株(☆冷凍を使えば更に簡単!) 卵:2個
ごま油:小さじ1 塩・こしょう:少々 しょうゆ:小さじ1

[作り方]
①耐熱容器に卵を割り入れ、調味料を加え混ぜる。②ブロッコリーを小房に分け、①に加え混ぜる。③ふんわりとラップをしてレンジで1分加熱、ざっくりと混ぜる。④ラップなしでレンジで1分30秒加熱して完成!

子どもが遊べる場所を無料で開放しています!

～なかよしランド～

申し込み不要

○開放日:月・水・金曜日
(ただし1/15・1/20・1/22・1/24・1/29及び祝祭日は除く)

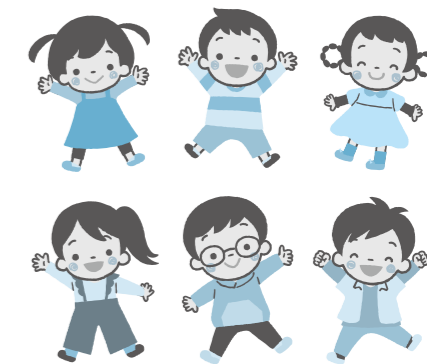
○時間:午前9時から正午まで

○場所:保健センター(健康増進ホール)

○対象:就学前の乳幼児とその保護者

○内容:おもちゃや絵本はお貸しします。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○:実施 -:未実施 予 ₁ :前日(月曜日)までに予約が必要 予 ₂ :第2・4土曜のみ実施。前々日(木曜日)までに予約が必要
	午後1時～午後5時	○	○	○	○	○	-	
	午後5時～午後6時30分	-	予 ₁	-	-	-	-	

※事業等の都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 申 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
1月11日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
12日	日	馬場医院	9:00～15:00
13日	月	高野病院	9:00～15:00
18日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
19日	日	高野病院	9:00～15:00
25日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
26日	日	馬場医院	9:00～15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
2月1日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
2日	日	高野病院	9:00～15:00
8日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
9日	日	高野病院	9:00～15:00

【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231