



10月は食生活改善普及月間です 毎日の食生活を大切にしましょう

問合せ 健康課 (☎51・2384)

毎日3回、いつ、どこで、だれと、どんな食事を食べていますか？
食生活のあり方は、私たちの心身の健康に深い関わりがあります。
暑さも和らぎ過ぎやすくなった気候に、食欲も一段と増すこの季節。
毎日の食生活を振り返り、家族や仲間と一緒に食生活について考え、話し合ってみませんか？

■朝食から生活リズムを整えましょう

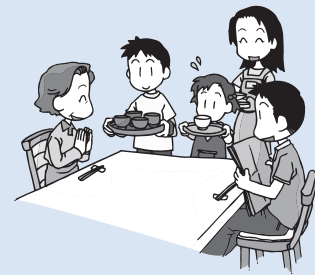
朝食は、目覚めたばかりの身体を動かす、脳を働かせるための大切なエネルギー源です。しかし、20年前に比べ、すべての年代で朝食の欠食率が増加しており、20歳代は欠食率が最も高く、男性30・6%、女性22・5%です。(平成18年国民健康・栄養調査より)
豊橋市でも、20歳代では毎日朝食を食べている人は54・5%しかおらず、ほとんど朝食を食べていない人が8.6%もいます。(表1)

1日3回の食事を規則的にしっかりと食することは健康的な食

生活の基本です。1日の生活リズムを朝食から始め、健やかな心身を作りましょう。

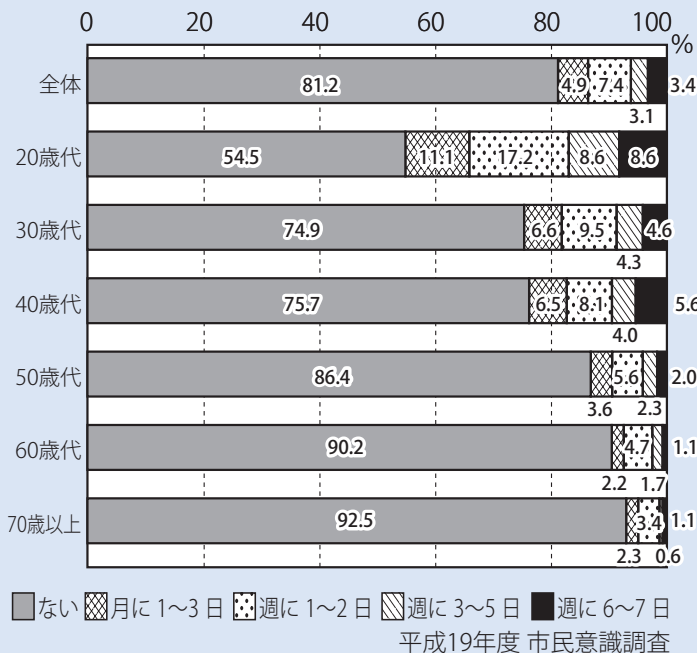
■みんなで食卓を囲みましょう

ひとりで食事をするを「孤立食」といい、「孤食」は好き嫌いを助長する、食事のマナーが正しい加減になりやすい、欠食につながりやすい、心の乱れにも影響すると言われています。豊橋市では「子どもひとり」と「子どものみ」で朝食を食べている割合は、あわせて約42%です。(表2)
現在では、大人も子どももそれぞれが忙しいこともあり、家族そろって食事をすることが難しくなってきましたが、食事は栄養を補給するだけでなく、コ

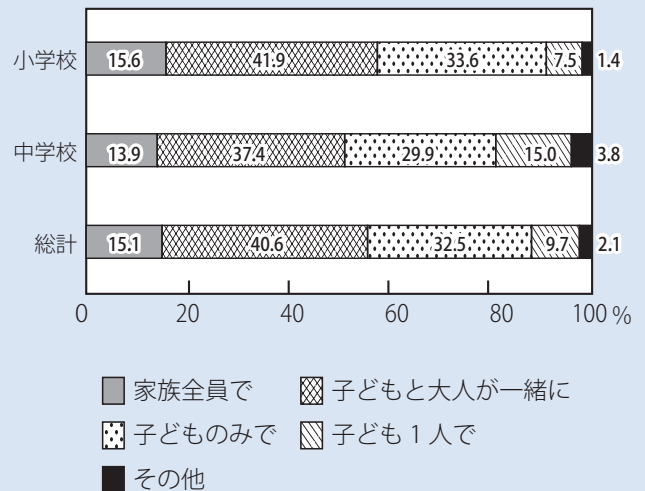


ミュニケーションを楽しむ時間でもあります。みんなで食卓を囲むことや、買い物や料理・後片付けなどを助け合っ行って行うことは、家族や人との絆を深め心を豊かにします。みんなが少し早起きをして朝食だけはそろって食べる、週に1回でも家族で食事をする日を設けるなど、みんなで食事をする楽しさを見直し、親から子へ、子から孫へと受け継がれる家庭での食生活を大切にしましょう。

■表1 朝食を食べない日がどれくらいありますか



■表2 平日の朝食をどのように食べますか



こども未来館



問合せ先: こども未来館 (☎21・5526)

■講座

申し込み: 10月17日(必着)までに、返信先明記の往復はがきで、講座名・番号(1通につき1つ)、参加者全員の氏名・学年(年齢)、代表者の電話番号を、こども未来館(〒440-0897松葉町三丁目1)

	番号	講座名	とき	材料費	対象/定員(抽選)	協力
しごと体験プログラム	1	パティシエになろう シュークリームに挑戦	10月25日(出)午後1時30分～3時30分	500円	小学4年～中学生/24人	マッターホーン
	2	パンとお菓子を作ろう	10月26日(出)午前10時～正午	500円	小学3年～中学生/24人	パン教室 HAPPY BREAD
	3	お好み焼き屋さんになろう	11月1日(出)午前10時30分～正午	300円	年長～中学生(小2以下は保護者同伴)/15人	伊勢路
	4	和菓子職人になろう	11月2日(出)午後1時30分～3時30分	500円	小学4年～中学生/24人	お亀堂
	5	きみは寿司屋だ! 太巻や握りに挑戦	11月3日(出)午前10時～正午	500円	小学3年～中学生/20人	江戸銀寿司
	6	ここにこで保育士になろう	11月3日(出)午後1時30分～3時	無料	小学4年～中学生/5人	
体験プログラム	7	自分だけのお面を作ろう! 伝統の張子面に挑戦	10月25日(出)、11月1日(出) 両日とも午前10時～正午 ※2回連続プログラムです	500円	小学生以上/20人	豊橋竹とんぼの会
	8	手品師になろう	10月26日(出)午前10時～11時30分	300円	小学1年～6年生/20人	豊橋マジッククラブ

■その他の講座

申し込み: 10月6日から直接、子育てプラザ窓口

講座名	とき	材料費	対象/定員(申込順)
3B親子体操(リズムにのって親子ふれあい遊び・体操)	10月27日(出)午前10時30分～11時30分	無料	首がすわって1歳までの親子/20組
離乳食講座	10月31日(出)午前10時30分～11時30分	無料	乳幼児親子/20組



10月は骨髄バンク推進月間

骨髄バンクドナー登録会のお知らせ

問合せ先 生活衛生課 (☎51・3634)

白血病や再生不良性貧血などの病気には、骨髄移植という治療法があり、この治療法は骨髄提供者(ドナー)が必要です。日本で骨髄移植を必要とする患者さんは毎年少なくとも2千人以上おり、ドナー候補者が見つからない患者さんが、約2割にもなります。骨髄バンク推進月間中、豊橋市ではドナー登録会を開催します。1人でも多くの患者さんが骨髄移植を受けられるよう、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■ドナー登録会

とき/ところ 10月5日(出)午前9時30分～11時30分
午後1時～2時30分/桜丘高校学園祭会場(南牛川二丁目)、10月19日(出)午前10時～11時、午後1時～3時/豊橋まつり観光物産博覧会会場(豊橋公園内) **ドナー登録できる方** 18歳以上54歳以下の骨髄提供について十分理解されている方(健康状態により登録できない場合があります)

■その他で登録を希望される場合

とき/ところ 月～土曜日(祝・休日を除く)午前9時～11時30分、午後1時～4時/愛知県豊橋赤十字血液センター(東脇三丁目 ☎32・1637)