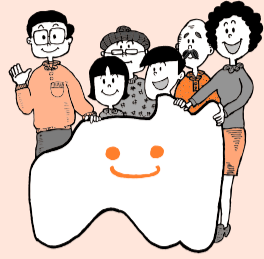


きらり健康生活協同組合



いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <http://www.kirari-hcoop.com>
e-mail seikyou@kirari-hcoop.com

●発行人/専務理事 柿沼 充
●編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)



生協の現況

★組合員数.....21,524名
★出資総額.....648,064,000円
2020年10月30日現在
★一人平均出資額.....30,109円

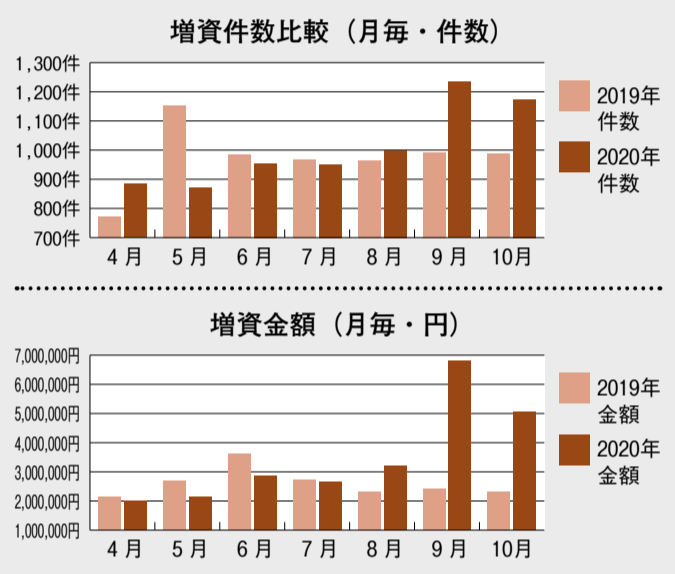
コロナに負けない きらり健康生協の絆を ～2020年度生協強化月間～

向こう三軒両隣が、健康づくりを通してつながり、そのつながりが住みやすいまちづくりに役立つ。そんな思いが医療生協活動を広げてきました。今年の新型コロナウイルスの流行は、この大事な「つながり」に大きな影響を及ぼしました。

不安の中、9月から始まった「生協強化月間」ですが、コロナ禍を跳ね返す組合員の力や思いを大きく感じるものでした。

今号では、現在までの取り組みや成果を掲載します。さあ2月末までの残り半分。組合員みんなの力を合わせ大きな成果を上げましょう。

〈資料〉増資件数・金額のグラフ



やっぱり集まるのは大事

コロナ禍のため四月から生協の主な地域活動を中止し、六月に再開をしました。体操広場や茶話会などが軒並み再開されると、参加者から「家でジツとしていたから体操が出来てうれしい!」「みんなの元気な顔が見られて良かった」と。また、再開後も参加が見られない方へ連絡したところ「体調を崩していた。連絡を貰い元気が出たので次回から参加します!」とうれしい声が続々と上がっています。さらに、「小さな集まり」として新たな健康班会等もスタートしました。

コロナを避けるには『屋外!』

「室内の活動を考えると人数や換気などを気にしなくちゃ!」。「組合員のフレイル(虚弱化)」が心配な支部運営委員は頭をひねりました。「外でラジオ体操をしよう」「町の知られざる名所を巡るウォー

キング」など感染の心配が少ない「屋外」を使ったイベントが多く企画され、また「人数を減らす代わりに回数を増やそう」と多くの参加者を分散し、期待に応えようと工夫がされました。

『増資』で応援するよ

コロナ禍では生協事業所の利用控えが広がり、事業所職員においては感染防止作業の増加や感染へのストレスにもつながりました。この状況に「コロナ禍の医療と介護本当にありがとう」「コロナに負けないで頑張ろう」、また「今まで増資は未経験でしたが案内があったので」と皆さんも同じく大変な中、医療生協に思いを寄せ、増資に協力して下さる方も増えました。

この時期だからこそ

コロナ禍は外出控えに加え、友人や近所関係も薄まりました。今年

増資のご協力をお願いします!!

出資金は、組合員の健康づくりやまちづくり活動の発展、各施設や医療機器の充実、通院バスの運行等の元手になります。これからも元気にきらり健康生協の活動を続けるために、ご理解とご協力をお願いします。

※出資の方法：生協本部、地域保健部、各事業所の窓口で受け付けております。また、指定金融機関からの口座振替も可能です。

※出資金は、寄付とは異なり、組合員の皆さんの財産です。

決められた手続きのもとに減額や脱退をすることができます。



▲三河台西支部 支部学習会 「ウィズコロナ 体と気持ちの健康」
▼清明支部 手芸と交流の場 「チクチク班」誕生



▲吉井田支部 あづま運動公園ウォーキング



▼蓬萊支部 蓬萊中央公園ウォークラリー

いのちの炎

「日本にいるパンダ」

日本に初めてパンダが来園したのは一九七二年です。恩賜上野動物園にカンカンとランランが来園しました。ランランは一九七九年に亡くなりましたが、そのときおなかに仔がいたそうです。現在、恩賜上野動物園にいるリーリーとシンシンは二〇一一年二月二十一日に来園しました。来園してすぐに東日本大震災が起り、展示開始が遅れました。来園六年後の二〇一七年の六月にシャンシャンが生まれ、日本はパンダブームとなりました。現在日本にいるのは上野の三頭の他、神戸の王子動物園にタンタン、和歌山のアドベンチャーワールドに永明、良浜、桜浜、桃浜、結浜、彩浜があり、全部で十頭です。残念ながらシャンシャンとタンタンはもうすぐ中国に帰ります。タンタンは二〇〇二年七月に神戸にコウコウとペアでやってきましたが、初代コウコウは繁殖能力がなく、中国に帰ったところ、実は雌で仔を生みました。二代目コウコウは繁殖のために麻酔をかけられた際の事故で亡くなりました。悲劇のタンタンです。和歌山の永明は、繁殖能力が強く、これまで日本で十五頭のパンダの父親になっています。永明はヒトでいえば八十歳近く、良浜も五十代後半ですが、先日、また新たな仔を妊娠という発表があり、十一月か十二月に出産の予定です。無事にかわいい赤ちゃんパンダが生まれるといいですね。

(鹿野理子)

やってみっぺ体操 part⑧

第8回目は「太もも横あげ」です。股関節の外側の筋肉を鍛えると、ヒップアップや歩行が安定する効果がありますよ！

どれどれ？「太もも横あげ」やってみっぺ！

【鍛えるところ】

股関節外側の筋肉群（股関節外転筋群）

【やり方】

1. 椅子などにつかまり（転倒防止のため）、まず真っ直立ちます
2. つかまっていらない反対の足を真横に4秒かけて（1、2、3、4、と数え）上げて
3. 4秒かけて（5、6、7、8と数え）戻します
4. 2と3を10回繰り返します
※反対の足も同様に行います

【回数の目安など】 1日に1～3回程度

慣れるまでは回数にこだわらず無理のないように行いましょう



「片足立ち」の主な効果

- 骨盤の安定⇒立位バランスが良くなる（転倒予防）
⇒歩行がスムーズになる
⇒日常生活動作の安定
- ヒップアップ効果

注意点！

- 姿勢は真っ直立（直立）！体を反対側に傾けたくありませんが直立位をキープ
- 両膝をしっかりと伸ばしたまま行います
- 痛みがでたら運動を中止してください

被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。

振津かつみ先生

兵庫県西宮市在住
兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師（放射線基礎医学）

- 日程** ※日程は調整致します。
- ところ** 本部健康の家2階（野田町1丁目15-12）
- 料金** 無料
- 申込先** ☎531-6262

認知症予防のポイント

「コロナ禍でも大切なのは「人とのつながり」です」

現在、新型コロナウイルスの影響で、外出自粛や気分低下等々、心身機能の低下が心配されます。改めて今の生活の見直しが必要です。以下のポイントを参考に認知症予防にもつなげましょう。

1 よく食べる（食事）

頭や体を働かせるためにはエネルギーが必要です。脳にもきちんと栄養が届くようにバランスの良い食事を心がけましょう。また認知症は、糖尿病などの生活習慣病との関連が強いので、それらの予防は認知症の予防につながります。

「偏食やビタミン不足などに注意！」

2 口腔ケア

「ずっとお口から食事を」の実現に口腔ケアは不可欠です。歯磨きや「あいうべ体操」は毎日行いましょう。

• 唾液分泌の促進は口臭予防や免疫力向上にもつながります

• 咀嚼動作は脳への刺激にもなります

• いつまでもおしゃべりするために口腔機能は大切です

3 運動

そもそも体を動かすためには脳が機能します。脳を活性化させるために、また生活習慣病予防のために毎日、四十分程度（連続でな

4 人とつながる（社会とつながることで認知症発症リスクを下げる）

家に引きこもり、孤独を感じていると、認知症になりやすいことが分かっています。外出したり、人とコミュニケーションを図ることは、脳が高度に刺激されるため認知症予防に効果的です。コロナ禍においても、コミュニケーションの大切さは変わ

りません。「安心する」、「大丈夫」といった、満たされる気持ちというものは、主に人とのつながりで得られるようです。自分のために。また誰かのために、つながりを意識した生活を送りましょう。情報社会の現代は、電話やSNSなどのコミュニケーションツールも豊富にあります。これらも大いに活用してつながりを保ちましょう！

※1 脳の働きの例…
身なり、時間、場所、天候、戸締り、持ち物等の確認、調整。外からの刺激を認識し感じる（風、太陽、雲、気温、人、車、建物などの風景、視界に入るもの全て）。目的地まで安全に移動するための情報処理と実践など。

※2 脳の働きの例…
相手の表情、態度、声の様子、言葉、話の内容を判断、適切に表現（会話）する。また喜怒哀楽、共感などの感情の働きなど。

2020 健康づくりチャレンジラストスパート!

期間 6月～12月

みなさん、もうすでに取り組まれましたか？景品のきりりオリジナルエコトートバッグはゲットされましたか？まだの方はぜひ、「コロナに負けるなおすすめコース」に取り組んでみましょう！①あいうべ体操で免疫力アップ ②ラジオ体操でフレイル予防 ③体温チェックで感染予防です。コロナに負けない健康な身体を作りましょう！左側の記録表を切り取り、記録用紙に記入頂き終わりましたら各診療所に提出下さい。*参加申込書（パンフレット）もきりり健康生協の各事業所に備えてあります。*今年度も引き続き健民アプリのポイントが200ポイント加算されます。

チャレンジコース

①さわやか運動コース

「一日〇〇〇〇以上歩く」「朝のラジオ体操」「筋トレ・ストレッチ」など

②バランス快食コース

「よく噛んで腹八分目を心がける」「塩分は1日6g以下をめざす」「野菜たっぷりバランスの良い低脂肪の食事」など

③歯とお口の健康コース

「しっかり歯みがき」「よく噛んで食事（30回は噛む）」「あいうべ体操に挑戦」など

④しっかり睡眠・休養コース

「7～8時間は睡眠をとる」「0時には床に就く」「余暇を楽しみストレス発散」など

⑤禁煙・適度の飲酒コース

「禁煙に挑戦！」「お酒は週2回の休肝日を習慣にする」など

⑥脳いきいきコース

「日記をつける」「新聞や本を音読する」「パズル、クロスワードに挑戦」「パソコンで文書作成」など

⑦健康チェックコース

「決まった時間に血圧測定」「一日一回は体重測定」「うんちチェック（色や形）」など

⑧家族一緒にキッズコース

「あいさつをしよう」「家族とごはんを食べよう」「ゲームは時間を決めて1日〇時間」「おやつは控えめに」など

⑨なんでもチャレンジコース

「これが私の健康法」「1日1回は笑おう」「毎日誰かと話そう」などなんでもOK！

健康づくりチャレンジ記録表

何回目の挑戦ですか
 初めて 回目 No.

氏名: _____ (歳)
事業所: _____ 取扱者: _____
支部名: _____ 班名: _____
コースNo. 目標: _____

住所: _____ Tel. _____

日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
日数	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
日数	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										

チャレンジの感想 _____ 医療生協より _____

お問合せ提出先

- 須川診療所 ☎531-6311
- せのうえ健康クリニック ☎554-5757
- とやのクリニック ☎544-1122
- 上松川診療所 ☎558-1111
- 地域保健部 ☎526-1515

第7回 「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

組合員のみなさんお元気ですか。二〇一九年八月に始まった本シリーズですが、三回もコロナで寄り道してすみません。そろそろ本題に戻りますが、半年ぶりです。今回は、前シリーズも含め簡単におさらいし、新年から新たな気持ちでこの本題をみなさんと一緒に考えたいと思います。

前シリーズの要点は以下の通りです。

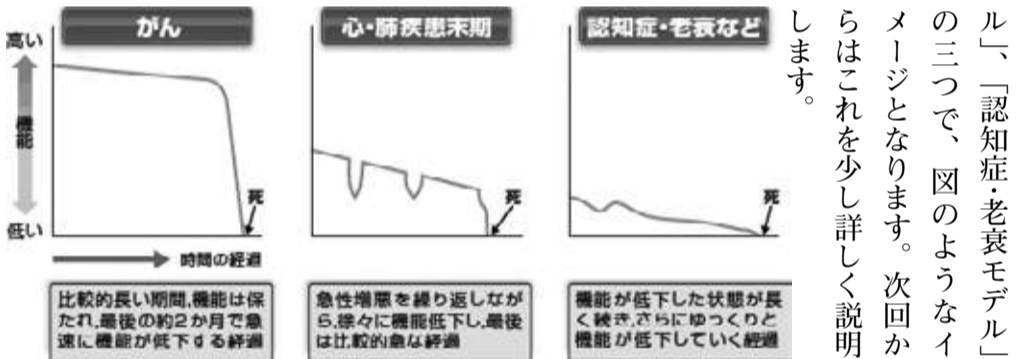
まず大切にしたい四つの

大前提。①丁寧な生きよう とすること ②自分らしく生きよう とすること ③自分の生も他人の生も大切にすること ④生きていることと、生かされていることに感謝すること

そして「人生のリセット」、これは男七十五歳、女八十歳で行なう「振り返り」、「感謝」、「これから」です。

最後に、「死は決して敗北ではなく人生の集大成である」と強調しました。

これらを受けて、今シリーズでは「死への過程」を紹介し、「さらに健康生協で迎える死」を考えたいと思います。今シリーズは前シリーズと違い、みなさんからの異論、反論が多いと思われるかもしれませんがよろしく願います。



夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



今年の初め頃からマスクをし続けています。そのマスクの下が、しなびた茄子の皮のようになっているのに気付いたのは、酷暑が過ぎ、残暑も過ぎ、ススキが風に揺れ、それも寂しく枯れてゆく頃でした。少し気持ちに余裕が出来たので、うか、しみじみと鏡をのぞいて見たのです。何しろ国民全体が変装しているような訳で、メイクもいい加減

今年初め頃からのマスクを続けている。そのマスクの下が、しなびた茄子の皮のようになっていく。酷暑が過ぎ、残暑も過ぎ、ススキが風に揺れ、それも寂しく枯れてゆく頃でした。少し気持ちに余裕が出来たので、うか、しみじみと鏡をのぞいて見たのです。何しろ国民全体が変装しているような訳で、メイクもいい加減

「マスク」の下の肌にあると、肌が出来上がったのです。化粧水と保湿クリームが必須とわかり、せっせと塗ってみましたが追いつきません。そこで湿度を保つなら、ラップに限定と思いつき、肌に貼ってみました。残念ながら皮膚呼吸が出来ず苦しくなって断念。あげくにフィルムをはがした跡には余計な皺がよっているという有様。この試みは、大失敗でありました。

悩みの種が、新型コロナウイルスそのものではなく、私たちは、あまりに無力です。その感染予防策である

きらり★ウォーカー 第62回 ふくしま探検隊

「川俣町歴史探訪①」 齋藤 馨

■川俣町歴史探訪

今回はNHK朝ドラ、古閑裕而の「エール」で話題になっている川俣町の歴史等についてご紹介します。

現在の川俣町は昭和30年（1955）3月1日に、伊達郡の川俣町と富田・福田・小島・飯坂・大綱木・小綱木・安達郡山木屋村の1町7カ村が合併して成立しました。

川俣町に数多くある史跡等の中から以下の箇所について、順次紹介していきます。是非実際の場所へ出かけてみてください。

- 【出典】
- 川俣町教育委員会発行「川俣」「川俣町の文化財」
 - 川俣町女性団体連絡協議会発行「川俣町の織物を支えた女性の生活史」
 - コスキン30周年記念事業実行委員会発行「COSQUIN EN JAPON30年のあゆみ」
 - 川俣町役場ホームページ

- 1 道の駅「シルクピア」・織物展示館・からりこ館
- 2 古閑裕而が勤務した「川俣銀行」
- 3 コスキン・エン・ハポン
- 4 川俣代官所跡
- 5 絹蔵
- 6 常泉寺山門と赤銅の龍
- 7 頭陀寺回轉輪蔵
- 8 小手姫ゆかりの地と中央公園
- 9 川俣シャモ
- 10 海外お得意様用版画カレンダー

班会あれこれ

10/1	河台	西合	西合	ビン	バン	ボン	フォークダンス
10/1	河台	西合	西合	カラ	オケ	カラ	カラオケ
10/3	妻	東妻	西合	カラ	カラ	セラ	セラバンド体操 他
10/3	妻	西妻	西合	カラ	カラ	フレ	フレイル予防
10/3	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ラジ	ラジオ体操・ウォーキング
10/5	妻	西妻	西合	カラ	カラ	体	体力測定
10/5	妻	東妻	西合	カラ	カラ	パソ	パソコンを学ぶ
10/6	妻	西妻	西合	カラ	カラ	ゆ	ゆっくり身体を動かしましょう
10/7	河台	西合	西合	カラ	カラ	筋	筋トレ
10/8	河台	西合	西合	カラ	カラ	新	新型コロナウイルスについて・体操
10/8	井	西合	西合	カラ	カラ	カラ	カラオケ
10/8	井	西合	西合	カラ	カラ	セラ	セラバンド体操 他
10/8	井	西合	西合	カラ	カラ	新	新しい生活様式
10/9	妻	東妻	西合	カラ	カラ	調	調理実習
10/9	妻	西妻	西合	カラ	カラ	あ	あづま運動公園ウォーキング
10/9	妻	東妻	西合	カラ	カラ	頭	頭・指先を使いましょう
10/10	妻	西妻	西合	カラ	カラ	セ	セラバンド体操 他
10/12	妻	東妻	西合	カラ	カラ	体	体操
10/12	妻	西妻	西合	カラ	カラ	パ	パソコン2号店
10/13	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ウ	ウォーキング
10/14	妻	西妻	西合	カラ	カラ	脳	脳トレ・ゴミ箱づくり
10/14	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ス	ストレッチ体操
10/14	妻	西妻	西合	カラ	カラ	カ	カラオケ
10/15	妻	東妻	西合	カラ	カラ	健	健康づくりチャレンジのおすすめ
10/15	妻	西妻	西合	カラ	カラ	感	感染予防
10/16	妻	東妻	西合	カラ	カラ	曝	曝下について・手洗いチェック
10/16	妻	西妻	西合	カラ	カラ	セ	セラバンド体操
10/17	妻	東妻	西合	カラ	カラ	セ	セラバンド体操 他
10/17	妻	西妻	西合	カラ	カラ	体	体操
10/17	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ラ	ラジオ体操・ウォーキング
10/18	妻	西妻	西合	カラ	カラ	パ	パソコンを学ぶ
10/19	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ゆ	ゆっくり身体を動かしましょう
10/19	妻	西妻	西合	カラ	カラ	室	室内運動会
10/21	妻	東妻	西合	カラ	カラ	あ	あづま運動公園ウォーキング
10/21	妻	西妻	西合	カラ	カラ	カ	カラオケ
10/22	妻	東妻	西合	カラ	カラ	セ	セラバンド体操 他
10/22	妻	西妻	西合	カラ	カラ	脳	脳トレ体操・感染予防
10/22	妻	東妻	西合	カラ	カラ	グ	グランド整備
10/23	妻	西妻	西合	カラ	カラ	体	体操
10/23	妻	東妻	西合	カラ	カラ	漢	漢字脳トレ
10/23	妻	西妻	西合	カラ	カラ	目	目からウロコの「眼球体操」
10/23	妻	東妻	西合	カラ	カラ	セ	セラバンド体操
10/23	妻	西妻	西合	カラ	カラ	脳	脳トレ体操・感染予防
10/24	妻	東妻	西合	カラ	カラ	セ	セラバンド体操 他
10/24	妻	西妻	西合	カラ	カラ	頭	頭・指先を使いましょう
10/26	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ラ	ラジオ体操・ウォーキング
10/26	妻	西妻	西合	カラ	カラ	健	健康チェック
10/27	妻	東妻	西合	カラ	カラ	LINE	LINEの使い方
10/27	妻	西妻	西合	カラ	カラ	ウ	ウォーキング
10/28	妻	東妻	西合	カラ	カラ	免	免疫力の学習
10/28	妻	西妻	西合	カラ	カラ	ウ	ウォーキング
10/30	妻	東妻	西合	カラ	カラ	手	手芸
10/30	妻	西妻	西合	カラ	カラ	ナ	ナイトウォーク
10/31	妻	東妻	西合	カラ	カラ	ラ	ラジオ体操・ウォーキング

二〇二〇年度 第一回合同支部運営委員会



コロナ禍の二〇二〇年度生協強化月間は『小さな集まりをつくる』『出資金を増やす』を課題に九月～二月までの六ヵ月間じっくり取り組む事としました。例年九月に課題を共有するために開催していた合同支部運営委員会でしたが、今年は時期をずらし、十月三十日にとうほうみんなの文化センター小ホールを会場に百七名の参加で開催となりました。

会場に空席を設け、短時間ではありましたが、生協強化月間方針を改めて提案。そして「with コロナ時代の医療と生協活動」と題した廣川総括所長の講演から、健康づくりには人とのつながりも大事である。そして「会う」以外にも電話や心のつながりなどで「小さな集まり」をつくり、コロナ禍を乗り越えよう。そんな確認ができた「密度の濃い」会となりました。



寄稿

うちには九十一歳の父がいますが、本人の意思でこれまで介護申請はしませんでした。転倒骨折により状況が悪化したこともあって、説得して介護申請することとしました。何から始めるべきか？きりに相談したら、居宅支援事業所から丁寧にアドバイスをいただき、紹介されたケアマネジャーによって速やかに状況を把握いただきすべての段取りをつけてくれました。その

日のうちに訪問看護にも連携いただき、すこやかサービスも（介護用品設備）すぐに対応してくれました。介護認定はまだまだ先ですので、それまでの大変な介護を覚悟していましたが、相談からほんの数日ですべての体制が整いました。あらためて介護とは介護そのものの負担や物理的条件より、環境整備や介護する側の安心感が重要であることを実感させていただきました。さらに健康生協の各施設・事業所は、そのスタッフの皆さんの資質も含めて大変すばらしい組織だと思っ

ていますが、何よりも介護などの課題が多岐にわたる場面で、これら「事業所間の連携」に感動しました。組合員の皆さん、いざという時はさらに健康生協に相談しましょう。どこの事業所に相談を持ち掛けても必ず最善の方法でスピーディーに導いてくれると思いますよ。



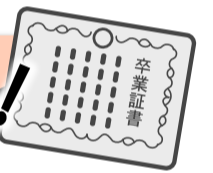
2020年度 年末年始診療体制のお知らせ

	須川診療所	上松川診療所	せのうえ健康クリニック	とやのクリニック
12月29日(火)	18時まで受付		12時まで受付	18時まで受付
12月30日(水)				
12月31日(木)	休 診			
1月1日(金)				
1月2日(土)				
1月3日(日)				
1月4日(月)	18時まで受付		12時まで受付	18時まで受付
1月5日(火)				

◎上松川診療所 歯科休診日 ・ 歯科、口腔外科 12/30(水)～1/5(火)
※担当医師等の詳細は各診療所にお問い合わせください。
須川診療所…… ☎531-6311 せのうえ健康クリニック… ☎554-5757
上松川診療所… ☎558-1111 とやのクリニック…… ☎544-1122



新しい保健委員が誕生しました!



第163期 保健大学「上松川教室」

- 小川 信子 さん
- 菊地由美子 さん
- 小池 啓子 さん
- 小松 豊彦 さん
- 齋藤 智希 さん
- 佐藤 了一 さん
- 穴戸 孝雄 さん
- 高橋 英子 さん
- 曳地久美子 さん
- 平野紅美子 さん
- 松村 光二 さん
- 松村美也子 さん
- 道山 イネ さん
- 吉川 京子 さん



きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

- ・ 自分史の 枘目埋めゆく夜長かな
- ・ 持病よいつもの石に日向ぼこ

瑞枝

〈川柳〉

- ・ 指先に雪虫とめて空見あげ
- ・ 鮮やかな満天星紅葉雨さそう

さんもくせい

〈川柳〉

- ・ 柳名でのんべだなんてあんまりだ
- ・ 柳名は don't mind ドンマイだア

吞苦飲度

・ しがらみを捨てて女の冬の旅

正子



とやのん キッズニュース 第5回

(※とやのクリニックだよ)

朝ごはん、食べていますか??

朝食は、脳や身体のエネルギー補給や生活リズムの調整等大切な役割があります。「時間が無い」「食べたくない」など理由はいろいろですが、こども達の欠食には大きく2つの要因があります。福島市の調査で朝食を欠食している人は、20～39歳男性で30.9%、女性で20.7%。保護者世代の食習慣がこどもの欠食に影響を与えているのです。もう一つの大きな要因として、夜型の生活習慣が考えられます。小学1年生～高校生までの朝食の欠食状況は3.6～12.8%で年齢が上がるほど欠食率も上がっています。成長に伴い、塾や部活動等こども達の生活は徐々に夜型となり食環境が崩れていくのです。「おなかですいた時に簡単な物を食べる」。これでは一日の生活リズムが整わず、必要な栄養素も取り入れることができません。栄養補助食品やゼリーなどを含め、お菓子は決して食事の代わりにはなりません。脳や身体に必要なエネルギーや栄養素が得られないことが、学力の低下にもつながるとのデータもあります。また大人になってから「肥満」や「脂質異常」などの生活習慣病にも大きく影響してきます。朝食を食べて脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう!

とやのクリニック ☎024-544-1122