



# 健康カレンダー11月号



## 小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



## 食欲の秋～今こそ、食生活の見直しを～

### 食欲の秋っていつ？

暦の上で、秋は立秋から立冬の前日までを指します。過ごしやすい気候で食事が摂りやすく、秋の味覚の食べ物がしっかり旬を迎える10月～11月頃が「食欲の秋」と言えるのではないのでしょうか。

### 秋はついつい食べ過ぎる！食欲が増すのはなぜ？

○過ごしやすい気候

秋に食欲が増すのは、過ごしやすい気候が影響していると考えられています。秋になると涼しく過ごしやすくなるため、夏バテで低下していた食欲が回復してきます。そのため、秋は食欲が増したように感じるのです。

○旬の味覚がたくさん

旬を迎える味覚がたくさんあることも、秋に食欲が増す理由の一つとして挙げられます。実りの秋と言われるように、9月～11月は栗やサツマイモ、ブドウや梨などたくさんの食材が旬を迎えるようになります。

○セロトニンの分泌量が減る

幸せホルモンとして知られるセロトニンは、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあり、日照時間に応じて分泌量が増えます。夏に比べて、秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減少します。その影響から、秋になると食欲が増すともいわれています。

### 秋太りを防ぐポイント☆

○旬の味を楽しむ

せっかくですから、旬の味覚は存分に味わいましょう。旬の野菜や魚など低カロリーのものを選べば、太る心配はありません。きのこ類や魚を積極的にとるようにしましょう。果物やイモ類、お米はカロリーが高いので摂取量には注意です。

○調理法に工夫を

なるべく余分な調味料や油を使わず、ゆでる、焼く、蒸すなどの調理法を心がけましょう。どうしても油を使う場合は、容器から直接流すのではなく、スプレータイプを活用したり、キッチンペーパーに含ませてから使うと油の量をかなり減らすことができますよ。

○食べ方にも工夫を

食べる順番によって血糖値をゆるやかに上げる食事法が効果的です。具体的には、糖の吸収を遅くする食物繊維を多く含む野菜を先に取り、魚や肉などのタンパク質をとった後で、最後に糖質を多く含むご飯などの炭水化物を食べ、血糖値をゆるやかに上昇させるというものです。

食べることは、生きていく中での喜びでもあります。

おいしい食材が豊富に揃う秋。

食材・調理方法を工夫して、秋の味覚を満喫しましょう！

## 献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



## 11月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
13	1歳6か月児健診（R4.4月生）	13:00～13:15	鉾田
14	3歳6か月児健診（R2.5月生）	13:00～13:15	
16	2歳児歯科健診（R3.4月生）	13:00～13:15	
24	5歳児健診（H30.11月生）	個別通知を確認してお越してください	
28	プレ・パパママ教室 （令和6年1月15日～3月14日予定日で第1子出産予定者）	9:45～10:00	旭
	赤ちゃん教室 （令和5年6月～7月生の第1子）		
30	育児相談（1歳未満の乳児）	9:30～10:30	鉾田
	10か月児歯科相談（R5.1月生）		
	乳児健診・初めての離乳食相談（R5.7月生）	13:15～13:30	

## 11月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3日（金）	高須病院	鉾田2570	33-2131
5日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
12日（日）	たいようクリニック	上幡木1401-1	32-8062
19日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045
23日（木）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
26日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131

## 健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
14（火）	13（月）	17（金）

鉾田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-39-4866

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-39-6000

FAX 0291-37-3818

Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp)