



健康だより

間食を上手にとって健康な日々を過ごしましょう

健康のために間食を控えないといけない…と考えられている方も多いのではないのでしょうか。間食は食べ過ぎると病気のリスクを高めますが、上手に食べることで1日の栄養バランスを補い、空腹感を抑えて食べ過ぎを防ぐ効果もあります。今回は、間食を上手にとるためのポイントについてお伝えしたいと思います。

●間食の食材を選ぶポイント

間食には、低カロリーで栄養価が高い食品が適しています。例えば、果物やヨーグルト、全粒穀物(オーツ麦など)を使ったお菓子です。これらの食品は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含んでおり、血糖値も上がりづらいため、間食におすすめです。

●お菓子を選ぶ時のポイント

スナック菓子や甘いお菓子などを食べたい時もあると思います。その場合は、食品のパッケージに記載してある、栄養成分表示のカロリーを確認しましょう。1日に200キロカロリー以内を目安



を選び、それ以上カロリーを取る場合は、少し運動を取り入れるなどしてバランスをとると太りづらいです。

〈200キロカロリーの間食例〉

クッキー 4枚・ドーナツ 1個・ポテトチップス 2/3袋・チョコレート 8粒 (いずれか1つ)

●間食のおきかえで減少する体脂肪量 (60日おきかえた場合)

〈おきかえ前〉	〈おきかえ後〉	〈減少する体脂肪量〉
甘いカフェオレ	→ コーヒー(無糖)	▶1.1kg
炭酸飲料	→ 炭酸水(無糖)	▶1.9kg
ドーナツ 1個	→ バナナ 1本	▶1.4kg

●食べるタイミングのポイント

食べるタイミングも重要です。おすすめの時間は、体脂肪が体に蓄積しにくいとされる午後3時です。また、家事や運動の前に食べると筋肉でエネルギーとして使われるため、間食をとるタイミングにおすすめです。

ポイントを意識して間食を上手にとって味方にすることで、健康な日々を過ごしましょう。

●お問い合わせ先

町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

甲佐町フィットネスセンター

フィットネスセンターで特典ゲット！
健診結果をお持ちください

甲佐町フィットネスセンターでは、今年度の健康診断を受診された方を対象に、健康ポイント事業を実施します。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

健康診断の結果を見て、結果が気になる方、運動不足を感じている方、必見です！健康診断の結果を

お持ちのうえ、フィットネスセンターにご来館いただくと、特典として陽気カードに5ポイント付与、さらに次回利用できるフィットネスセンターの無料体験券をプレゼントいたします。この機会に、健康診断の結果を活かして、一緒に健康な体を目指しましょう！

●実施期間

令和7年3月30日(日)まで

令和6年度甲佐町フィットネスセンター健康ポイント事業
今年度健康診断を受診された方へ！
健診結果で健康アップ！
フィットネスセンターでポイントを貯めよう！

実施期間 令和6年10月15日(火) ~ 令和7年3月30日(日)

【今年度の健康診断結果表をご持参いただく！】
特典①：陽気カードに5ポイント付与。(通常は1回/1P)
特典②：フィットネスセンター1回無料券をプレゼント。
※専門スタッフが目標に合わせた健康づくりをサポートします。

《今年度甲佐町住民健診》
□特定健診 □若者(わかもん)健診 □後期高齢者健診 □がん検診
※健康診断・人間ドック・企業健診の診断結果表でも構いません。

《問い合わせ先》 甲佐町フィットネスセンター 住所: 甲佐町大字豊内619
連絡先: 096-235-8712 甲佐町総合保健福祉センター 総務課(内)

▲健康診断の結果をお持ちのうえ、町フィットネスセンターにお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



かずは
古閑 万葉 ちゃん (3歳)
父・信介 さん
母・万莉 さん (上豊内区)

3歳になったよ☆ニヤースと
カレーパンマンがだいすき！

11月・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

11月21日(木) 午前9時
12月19日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

11月21日(木) 午前10時
12月19日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

12月13日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

11月12日(火) 午後1時

+ ずくずく2歳児子育て相談

12月20日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

11月12日(火) 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に
個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 11月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金)	身体測定(身長・体重)
6日(水)	ねじブロック遊び
8日(金)	お散歩
11日(月)	園庭遊び
13日(水)	パズル遊び
15日(金)	おやつ作り(要予約)
18日(月)	親子で読書
20日(水)	小麦粉粘土遊び
22日(金)	砂場遊び
25日(月)	お絵描き
27日(水)	製作
29日(金)	鯉を見に行こう

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
11月3日	谷田病院	096-234-1248
11月10日	荒瀬病院	096-234-1161
11月17日	谷田病院	096-234-1248
11月24日	桃崎整形外科	096-235-8111

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください