

運動した後の食事

食と健康情報

運動した後あまり食欲がないが、なんとか食べなければと思う方も多いのではないのでしょうか？そんな時、どんな食べ物を口にすればよいのかお伝えします。

自分の体力以上の運動を行ったため、食欲不振を起こす場合があります。体力を回復させるためには、運動後の疲労回復が欠かせません。

運動によって全身の筋肉は疲れますが、胃腸などの消化器も疲労しているため、まずは胃腸に負担が少ない消化の良いメニューがお勧めです。たとえば、パンやおにぎり、バナナ、めん類、和風の食事がよいでしょう。また、食欲そのものが落ちているので、のどの通りをよくするために、一緒にお茶やみそ汁、牛乳を飲むと食事が食べやすくなります。うどんのように汁と一緒に食べられるメニューもお勧めです。消化をよくするために、具は卵や肉類、野菜がよく、天ぷらなどの揚げ物は避けておきましょう。

また、食欲はないのにチョコレートやアイスクリーム、ケーキなら食べたいという場合があります。「疲れたら甘いものがほしくなる」という現象で、体が素

早くエネルギー源になる砂糖などを欲している状態です。しかし、砂糖だけでは疲れた脳はリフレッシュできても、筋肉や内臓は疲労を回復できません。甘い物は、食後のデザートに少し取り入れる程度にしましょう。甘酢っぱい味の果物や果汁100%のジュースも疲労回復効果は高いです。みかんやオレンジなどのかんきつ類やいちご、キウイフルーツなどがお勧めで、両手の親指と人差し指で輪をつくったぐらいの大きさ（量）で十分です。ジュースならコップ1杯（200ml）程度が目安です。

このほか、慢性的に運動後に食欲がない場合は、休養（睡眠）不足になっている場合が考えられます。睡眠中には、心身の疲労回復のほか、成長期でなくとも、成長ホルモンと男性ホルモンが分泌されて筋肉が作られます。その日のうちに就寝し、睡眠を連続6時間以上は確保しましょう。



※保健師と栄養士による健康相談を行っています（12ページ参照）。みなさまお誘い合わせの上お越しください。

地デジの準備はいいですか？

2011年7月から、地上デジタル放送（地デジ）に対応していないテレビでは、番組が見られなくなります。

アナログ放送は、通常の放送が2011年6月末に終了し、7月1日からの放送終了のお知らせ画面の表示を経て、7月24日に全ての放送が終了します。お早目の対応をお願いします。

地デジを見るには

- 地デジ対応テレビに買い換える
- 地デジ用チューナーを買い足す

また、地デジの準備にあたり、「アンテナの買い替えは必要か」「家のアンテナで受信できるエリアか」など、地デジに関することならどのようなことでもデジサポ（総務省テレビ受信者支援センター）へご相談ください。

□ 詐欺に注意

「地デジの切り替え手数料」や「受信対策」といって代金をだまし取る詐欺が発生しています（総務省やテレビ局が代金を請求することはありません）。このような請求を受けた場合は総合通信局や警察にご相談ください。

□ お問い合わせ先

デジサポ道南 0138-38-0101
平日 9時～21時
土日祝日 9時～18時

あと1年！ お早めに！

上手な医療機関のかかりかた

～医療機関・薬局にかかるときに気を付けてもらいたいこと～

近年、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療機関への受診が増加しています。

すると

緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたす
患者数が増えており、病院勤務医の負担が過重に といった問題が！

また、休日・夜間は、医療機関に支払われる医療費も高く設定されており、窓口負担も高くなります。
必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、最終的に保険料や窓口負担として皆さんに負担していただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局にかかるときは、次のことに気を付けましょう。

①平日の時間内に受診できないか考える

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとするときは、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

②かかりつけの医師を持つ

気になることをすぐに相談できるかかりつけの医師を持ちましょう。

⑤安価なジェネリック医薬品を処方してもらう

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品（新薬）と同等の効能・効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安く済みます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することで、後発医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。

③重複受診を控える

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。もしも、今受けている治療に不安などがあるときは、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

④お薬手帳を活用する

薬は飲み合わせによっては、副作用を起こすことがあります。お薬手帳を活用し、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

全町域内 ゼツタイ光!

第1回 光とテレビで楽しむサービス

光といえばパソコンを使ったインターネット？でも光の魅力はそれだけでは無いんです。専門チャンネルやビデオはもちろん、音楽もカラオケもご自宅にしながら楽しめます。

TVサービスの一例

各サービスの詳細や料金については、<http://flets.com/bb/> をご参照下さい

U・NEXT

専門ch 9チャンネル

ビデオ 25,000本以上

カラオケ 15,000曲以上

音楽 USEN音楽放送の500ch以上

UかりTV

専門ch 70チャンネル以上

ビデオ 10,000本以上

カラオケ オプションで15,000曲以上

おうちがカラオケBOX・シアターに!?

「今日は子供と孫とみんなで集まってジギスカン。盛り上がりきたらカラオケでも」そんな時にはフレッツ光とTVサービス！すぐにご自宅がカラオケBOXに！

「せっかくの休日なのに天気が悪い。休みたいことがなんにもできない!!」そんな時にはフレッツ光とTVサービス！すぐにご自宅がシアターに！

今すぐ申し込み!

サービスの利用開始は平成23年3月からの予定ですが、スムーズなサービスの提供ができるよう、事前申し込みの受付を開始します。

第1回目の受付期限は平成22年7月26日です。

※期限以降も随時申し込み可能ですが、できるだけ期限まで申し込んでください



問合せ先

役場総務企画課企画振興係 Tel.056161内線36
知内町ブロードバンド推進協議会事務局
e-mail: kikaku@town.shiriuichi.hokkaido.jp