

## 春の全国交通安全運動標語

問 総務課 消防防災係  
☎476-1111(213)

5月11日(土)～20日(月)までの『春の全国交通安全運動』に先立ち、町内の小・中学校において交通安全標語を募集したところ、多数の標語が集まり関係機関の審査の結果、下記の作品が受賞されました。

### 【小学校6年生の部】

学 校	氏 名	作 品	結 果
大崎小学校	白坂 美弥	飛び出すな 命は一つ 大切に	特選
菱田小学校	森下 乃愛	運転中 スマホじゃなくて 前を見て	入選
持留小学校	岡元 美華	「まだいける」 あなたの気持ちに ブレーキを	入選
菱田小学校	豊重 陽大	飛び出すな 自分の命を 大切に	入選
大崎小学校	小屋 紫音	事故のない そんな毎日 ありがとう	入選

### 【中学校2年生の部】

学 校	氏 名	作 品	結 果
大崎中学校	河野寧々花	ゆずりあい 心のよゆう 事故ふせぐ	特選
	田原 夏菜	急いでも 止まる気持ちを 忘れずに	入選
	西濱 秀隆	大丈夫 思う気持ちが 命とり	入選
	新越 萌	「もう一度」 最後の確認 大切に	入選
	平野 義翔	画面見る その一瞬が 命取り	入選

## 健康かわら版

## 食べる時間を変えれば健康になる

### ★体内時計の コントロールとは？

体内時計をコントロールするものとして「朝の太陽の光」と「朝の食事」です。特に、食事によるコントロールは、脳の時計や全身の時計をリセットできるという点で大きな力をもっています。

### ★「朝食」とは？

朝食は「断食(絶食)を破って食べる」ブレックファスト(朝食)だからこそ、体が「朝だ!」と認識します。この場合の断食とは、夜、寝ている「長い時間」のことで、最初の食事が1日のリセットとなります。朝食を摂らないということとは「体に朝の時間を教えない」ということです。体内時計を乱す原因になります。

### ★おすすめの朝食とは？

マウスでの実験(※1)では糖だけ食べさせても体内時計は動きませんでした。ですが「糖+タンパク質」の組み合わせで食べると体内時計が動き出したという結果

があります。一つの食材を摂るのでなく、炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質など、バランスのよい食事を摂ることが必要であると考えられています。

### ★食事の時間

食事時間は「朝7時、昼1時、夜7時」だと体内時計が乱れにくいそうです。そうは言っても仕事等で早い時間に食べられないこともあるでしょう。そんな場合は、夕食の総量は増やさず「夕食を2回に分けて分食にすることです。その場合、夜7時に早くエネルギーになる主食(炭水化物)、帰宅後に主菜(おかず)が良いです。

仕事の都合で生活リズムが不規則な方など、食べる時間を変えてみませんか?メタボ予防にもなる食べ方だと思えます。血糖値が高い方にもお勧めですよ。食べる内容、食べる時間を変えて健康になりましょう。

(※1)出典

【食べる時間を変えれば健康になる デイスクヴァー】