

たった1食ぐらい食べなくても・・・ いえ、朝食はとても大切なんです

朝食による 体温の上昇効果

身体のリズムを崩さないという理由だけでなく、午前中の時間を充実して活用するためにも、朝食をしっかりと食べることが重要です。

エネルギー源や 栄養素の補給

朝食をとることにより、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充する必要があります。

便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。朝食欠食により生活リズムが乱れてしまうことが、便秘の原因となることもあります。

朝食の 効果は？

身体のリズムを作る

身体に朝が来たことを教え、体内時計をリセットする働きがあります。

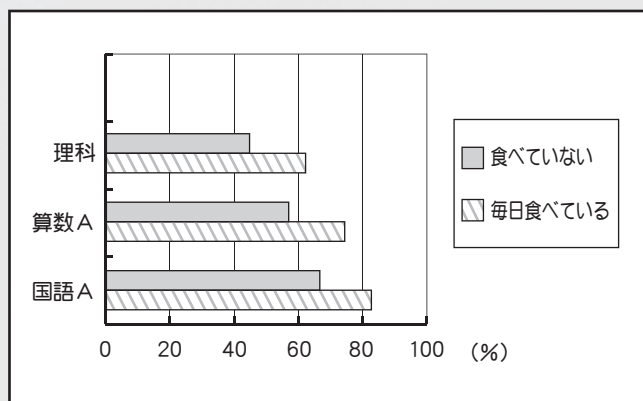
生活習慣病の予防

1日にとるエネルギー量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど生活習慣病にかかるリスクが高くなります。朝食欠食は結果的にダイエットには逆効果なのです。

勉強や仕事の効率アップ

朝食を食べることは子どもにとっても大人にとっても大切なことです。毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。

* 朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係



文部科学省：平成24年度全国学力・学習状況調査

朝食を食べるために ～「食欲がない!」を解決するには～

夕食後の遅い時間や寝る前にだらだらと食べない!

就寝前に摂取したエネルギーは、脂肪として蓄積されやすいといわれています。夜何かを飲食する場合は、就寝する2～3時間前までにすませるようにしましょう。

早寝早起きのリズムを作る

このリズムを繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の動きが促されるようになります。

胃腸に朝食の習慣をつける!

長年朝食を抜いた生活を続けていると、胃腸がうまく働かないため、急には朝食を食べることができません。朝食をとる習慣が身につけば、体内エンジンもどんどんかかりやすくなります。

いつまでも 安心・安全な水で

第56回水道週間 6/1～6/7

村では、皆さんに安全でおいしい水をお届けするために、毎月定期的に水質の検査を行っています。

下表が今年3月に家庭の蛇口から採水した水の全項目についての水質検査結果です。実施している26項目すべてが基準に適合していて、安心・安全な水です。

【水道に関する問い合わせ先】

建設環境課水道環境班 ☎64-1479



関川村の水道水質検査結果

平成25年度検査結果

区分	検査項目	基準値	単位	上水道	女川地区 簡易水道	片貝・沼地区 簡易水道	金丸・八ツ口地区簡易水道		田麦・千刈 小規模水道	
							金丸地区	八ツ口地区		
健康に 関連する 項目	細菌	一般細菌	100以下	/ml	0	0	0	0	0	0
		大腸菌	検出されないこと	/1000	検出しなし	検出しなし	検出しなし	検出しなし	検出しなし	検出しなし
	重金属	カドミウム及びその化合物	0.003以下	mg/l	0.0003未満	0.0003未満	0.0003	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満
		鉛及びその化合物	0.01以下	mg/l	—	—	—	0.001未満	0.001未満	—
		シアン化物イオン及び塩化シアン	0.01以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
	消毒材・ 消毒副生成物	塩素酸	0.6以下	mg/l	0.06未満	0.06未満	0.06未満	0.06未満	0.06未満	0.06未満
		クロロ酢酸	0.02以下	mg/l	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満
		クロロホルム	0.06以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
		ジクロロ酢酸	0.04以下	mg/l	0.004未満	0.004未満	0.004未満	0.004未満	0.004未満	0.004未満
		ジブromクロロメタン	0.1以下	mg/l	0.001未満	0.001	0.002	0.002	0.001未満	0.001未満
		臭素酸	0.01以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
		総トリハロメタン	0.1以下	mg/l	0.001未満	0.001	0.003	0.004	0.001未満	0.001未満
		トリクロロ酢酸	0.2以下	mg/l	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満
		ブromジクロロメタン	0.03以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
		ブromホルム	0.09以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001	0.002	0.001未満	0.001未満
		ホルムアルデヒド	0.08以下	mg/l	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満
水道水が有すべき 性情に関する 項目	着色	鉄及びその化合物	0.3以下	mg/l	—	—	—	0.04	—	
		塩化物イオン	200以下	mg/l	37	12	11	35	11	11
	味覚	蒸発残留物	500以下	mg/l	120	—	—	130	—	—
		有機物 (TOC)	3以下	mg/l	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満
		pH値	5.8～8.6	—	6.3	6.6	6.9	6.7	6.3	6.5
	基礎的 性状	味	異常でないこと	—	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
		臭気	異常でないこと	—	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
色度		5以下	度	1未満	1未満	1未満	1未満	1未満	1未満	
濁度		2以下	度	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	
その他	基準以外	残留塩素	****	mg/l	0.20	0.25	0.25	0.25	0.25	

※ 測定値の欄に「—」が記載されている地区については、水道法に定められた要件を満たしているため、検査を省略しています。