

間食(おやつ)を取るポイント

エネルギーを補う

- 時間がなく朝、昼、晩の3回の食事が必要なエネルギーを取れない場合などは、おにぎりやパン(菓子パン以外)、イモ類などを取りましょう

ビタミン、ミネラルを補う

- ヨーグルトや果物(果物は自分の片手グーの量)を取りましょう

食べすぎない、飲みすぎない

- 小皿に取ったり、小袋のものを利用しましょう
- 間食時の飲み物は糖分の含まれていないものにしましょう

～ 200キロカロリーの目安 ～



おにぎり1個



リンゴ2分の1



お菓子(小)1袋

皆さんは普段どのような間食(おやつ)を取っていますか。昨年度、市が実施したアンケート調査では、20歳以上の約5割の方が毎日間食を取っていました。間食には、お菓子や果物、菓子パンなどさまざまな種類があり、3回の食事では不足しがちな栄養素を補う目的のほか、仕事や勉強の合間などの気分転換の役割もあります。

1日の目安は200キロカロリー程度で、取りすぎはエネルギーオーバーにつながります。次の「ポイント」を参考に、上手に取り入れましょう。

休日に診療を受けられる医療機関

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時、午後1時～3時、午後8時～10時
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

2月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

1日(日)	藤野整形外科(整外、外、リハ、リウ)	下新河岸39-1	☎291-2870
8日(日)	ひろせクリニック(内、消内、乳外、糖内、外、肛外)	新富町2丁目4-3 木村屋ビル3階	☎222-1199
11日(祝)	永倉耳鼻咽喉科(耳)	新宿町1丁目4-17	☎244-2755
15日(日)	萩原オプティカル萩原眼科医院(眼)	砂新田57-4	☎246-6733
22日(日)	三森整形外科医院(整外)	三久保町6-4	☎222-0515



川越市シンボルマーク

- 2月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739
14日(土)・28日(土)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058
2月11日(祝)＝その他プラスチック製容器包装(水コース)。

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成27年1月1日現在 人口349,378人(男=175,236人、女=174,142人) 前月比-119人 世帯数149,861世帯 前月比-15世帯

広報川越 1335

- 発行日/平成27年1月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171
- 編集/広報室 印刷/旬新広社