

平成27年9月



## ほけんだより

＜今月の目標＞

**食欲の秋です。バランスよく食べよう。**

今年も猛暑の夏でした。8月8日が立秋という事で、暦の上では秋になってもうじき1か月になります。確かに少しずつ日が短くなってきてますスーパーマーケットでは、秋の味覚を感じられる食材が陳列されてます。

旬の食材をいただくことは、美味しさだけでなく栄養面でも優れています。

この暑さで相当私たちの身体は堪えてしまったと思います。十分な睡眠・休養と合わせバランスの良い食事を取り体調を整えていきましょう。

そして旬の時期に美味しいものをしっかり食べちゃいましょう！

しかし皆さん「食欲の秋」とも言いますが、食べ過ぎには気を付けて下さいね。

また日中の気温にもよりますが、上手に身体も動かしましょう。秋には多くのスポーツ大会などの催しがあります。日中は身体を動かし、バランスの良い

食事を取り、夜は疲れた身体を休めて体力づくりをいたしましょう



☆今月の保健行事☆



9/7 (月)～9/8 (火) 体重測定

9/4 (金) 磯貝医師相談日・9/29 (火) 成田医師相談日