今村総合病院×垂水市 Ima Taru Vol.11

公益財団法人慈愛会と垂水市の包括連携協定のもと、今村総合病院の医師等の皆様にご協力いただき、市民の皆様の健康増進及び子育て支援啓発を目的に、４か月に１回、皆様にお伝えしたい情報をコラム掲載いたします。

問 保健課 健康増進係 ☎ 内線 138

朝ごはんの効果について

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか。『忙しいから』『時間がないから』と、つい抜いてしまう方も少なくありません。しかし、朝ごはんには、脳や身体の活動に必要なエネルギーを補給し、１日の活動の準備を整えるという大切な役割があります。今回は、朝ごはんの効果と取り入れたい栄養素、朝ごはん例をご紹介します。

朝ごはんの効果

① 脳や身体のエネルギー補給

朝ごはんを食べることで、午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補います。脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができないので、朝ごはんで補給することで脳が活性化し、作業効率アップにつながります。

② 代謝を高め、体温を上げる

朝ごはんを食べると消化・吸収が始まって代謝が活発になり、体温が上がって血流がよくなります。これにより冷えの改善や活動のしやすさにつながります。反対に、朝ごはんを食べないでいると、からだが省エネモードになり、エネルギーを体脂肪としてため込みやすくなってしまいます。

③ 生活リズムを整え、睡眠の質を高める

朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされると、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの産生が促され、目覚めてから約 15 時間後に分泌が高まります。メラトニンの分泌が高まることで深い眠りにつながり、翌朝すっきりと目覚めやすくなります。

近年、小・中学生の朝食欠食率が増加傾向にありますが、毎日朝ごはんを食べる人は、テストの点数や体力テストの成績が高い傾向にあることや、『イライラする』『集中できない』といった訴えが少なく、心の状態を良好に保っていることが報告されています。朝ごはんを食べて必要な栄養素が補給されることで、集中力が高まったり、代謝が促進されたりすることなどが心身のパフォーマンスに良い影響を及ぼすと考えられています。

炭水化物	脳と身体を動かすエネルギー源 （ごはん・パン・果物など）
たんぱく質	筋肉や臓器などの材料で、代謝アップにも関与 （肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）
ビタミン ミネラル	身体の調子を整え、疲れにくい身体をサポート （野菜類・果物・海藻類など）
食物繊維	腸内環境を整え、便秘予防に （野菜類・果物・きのこ類・海藻類など）

簡単朝ごはん例

① 朝ごはんを食べていないという人は、チーズやおにぎり、バナナなど食べやすいものからとってみましょう。

② ごはん＋納豆、卵の入ったサンドイッチなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせてみましょう。

③ さらに、野菜も一緒にとれると栄養バランス◎カット野菜や前日の残ったおかずなど用意しやすいものを取り入れてみましょう。

朝ごはんは健康的な生活を送るために欠かせない要素です。朝ごはんを食べることが今日の元気と健康の土台につながります。

今村総合病院　管理栄養士
下村　莉美

Pick Up 2

移住・定住事業のご紹介

詳細はこちらへ ▶

垂水市では、移住・定住人口を増やすため、様々な生活シーンに合わせた事業を実施しています。

問 企画政策課地域振興係 ☎ 内線 246

住宅取得費助成金交付事業

子育て世帯または転入者（過去１年間本市居住の実態がない者で、本市に転入して２年以内の者）で、自ら居住するために、市内に住宅を建設・購入された方に対し、住宅建設･購入費用の一部を助成します。

■**対象物件**／住宅取得費用 500 万円以上の物件

■**対象者**

①市内で自らが居住するために一戸建て住宅を建設または購入し、引き渡しを受けた者

②住宅取得から１年を経過していない者

③市税の滞納がない者（世帯全員）　等

■**助成額**／①子育て世帯　50 万円

②転入世帯　100 万円

③子育て転入世帯　200 万円

補助額 UP！

※②③は 10 万円分は市内商品券で助成します。

賃貸住宅家賃助成事業

垂水市内で婚姻により新居を構える若年夫婦世帯または転入者に対し、賃貸住宅物件（空き家バンク賃貸物件含む）の家賃の一部を補助します。

■**対象物件**／市営住宅等の公的賃貸住宅以外の賃貸住宅（社宅等は除きます）等

■**対象者**

①住民登録してから６か月以内、または婚姻を契機として夫婦のいずれかが転入もしくは転居した日から６か月以内の世帯

②家賃から住宅手当（家賃の 10 分の４未満）を差し引いた額を月額３万円以上支払う者

③市税の滞納がない者（世帯全員）　等

■**補助金額**／月額 5,000 円 ～月額 15,000 円（世帯状況等によって異なります）

空き家バンク制度

空き家を売りたい方や貸したい方の空き家物件情報を垂水市公式ＨＰに掲載し、借りたい方との橋渡しを行っています。

■**対象**／賃貸・売却可能な一戸建物件

■**空き家バンク登録までの流れ**

①市へ申込書を提出　②現地調査

③入居者募集（市ＨＰ、窓口で物件情報を公開）

※仲介行為は行いません。

※空き家バンク登録で、家財道具撤去費、リフォーム費の一部補助を受けることができます。

結婚新生活支援事業

垂水市内で、婚姻し新居を構える若年夫婦世帯に対し、住居費、リフォーム費、引越し費用または新生活準備にかかる費用の一部を補助します。

■**対象者**

①令和７年１月１日から令和８年３月 31 日までに婚姻届を提出し、本市に住民登録した者

②婚姻届提出時点で夫婦共に 50 歳以下

③家賃および市税を滞納していない者　等

■**補助金額**／上限 15 万円 ～ 60 万円（世帯状況等によって異なります）

空き家リフォーム促進事業

空き家リフォームに係る費用の一部を補助します。

■**対象物件**／垂水市空き家バンク登録物件

■**対象者**

①空き家に係る所有権または売却・賃貸を行うことができる権利を有する者

②市税の滞納がない者

③３親等内の親族間での売買・賃貸等でないこと

■**補助金額**／補助対象工事費の３分の２（上限 75 万円）（対象工事費：20 万円以上）

■**受付期日**／令和７年 12 月 26 日（金）まで

空き家有効活用推進事業

空き家バンク登録物件の空き家内の家財道具などの処理費用の一部を補助します。

■**対象物件**／垂水市空き家バンク登録物件

■**対象者**

①空き家に係る所有権または売却・賃貸を行うことができる権利を有する者

②市税の滞納がない者

③３親等内の親族間での売買・賃貸等でないこと

■**補助金額**／対象経費の３分の２（上限５万円）