



# 健康情報 コーナー

## 食生活を見直そう!

～まごわやさしい～

現代の食生活は、偏った食事から生活習慣病が増える傾向にあります。特に体の調子を整えるビタミン・ミネラルや食物繊維が不足気味です。栄養状態を適正に保つためには、昔からの日本食が理想的といわれています。まずは、食生活を見直し、栄養バランスがとれた食事「まごわやさしい」を取り入れてみませんか。

### －ヘルシーな食生活の豆知識－

**ま**め



植物性たんぱく質の十分な補給を!  
例：納豆等、大豆製品

**ご**ま



細胞の酸化を防ぐビタミン・ミネラル  
例：ごま・ナッツ類

**わ**かめ



豊富なミネラルと食物繊維  
例：海藻類

**や**さい



ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫  
例：緑黄色野菜など

**さ**かな



良質なたんぱく質が豊富  
例：魚介類など

**し**いたけ



免疫力を高め、がん予防の効果あり  
例：キノコ類全般

**い**も



ビタミンCと食物繊維の供給源!  
例：いも類

### ☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター6月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699  
診療時間等 平日：19時～22時(内科/小児を含む) 休日：9時～21時(内科/小児含む)(外科)  
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1	金	長	(大平ファミリークリニック)	16	土	箕輪	(箕輪内科)
2	土	新村	(新村ファミリークリニック)	17	日	内：橋本(安)	(橋本医院)
3	日	内：石井	(石井内科医院)			外：芳賀	(芳賀耳鼻咽喉科医院)
		外：中村(昭)	(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)	18	月	永谷	(大島医院)
4	月	青木(章)	(静和医院)	19	火	斉藤(伸)	(さいとう小児科)
5	火	成田	(成田内科)	20	水	横山	(よこやま内科小児科クリニック)
6	水	石塚	(好生医院)	21	木	川島	(かわしまクリニック)
7	木	渡辺	(わたなべ内科・循環器科クリニック)	22	金	中元	(中元内科医院)
8	金	大山	(大山整形外科)	23	土	河口	(河口医院)
9	土	山門	(山門クリニック)	24	日	内：土谷	(土谷医院)
10	日	内：中元	(中元内科医院)			外：亀田	(亀田整形外科医院)
		外：嶋崎	(とちぎ診療所)	25	月	桜井	(桜井こどもクリニック)
11	月	青木(虎)	(青木医院)	26	火	与倉	(与倉ペインクリニック)
12	火	土谷	(土谷医院)	27	水	竹田	(竹田内科医院)
13	水	金田	(金田医院)	28	木	亀田	(亀田整形外科医院)
14	木	藤沼(仁)	(大平下病院)	29	金	橋本(安)	(橋本医院)
15	金	石井	(石井内科医院)	30	土	青木(虎)	(青木医院)

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

#### <西方地域>

#### ☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内  
(☎0289-65-2101)

- ・休日昼間/日曜日・祝日・年末年始  
10時～17時  
(内科・小児科・歯科)
- ・夜間/日曜日・祝日・年末年始・  
平日(月・水・金)  
19時～22時  
(内科・小児科)

#### ☆外科系在宅当番医(9時～17時)

6月	医療機関名	電話番号
3日	上都賀総合病院	0289-64-2161
10日	御殿山病院	0289-64-2131
17日	荒木医院	0289-64-2775
24日	西方病院	0282-92-2323

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

#### 急患センター終了後 受診できる病院 問合せ

- ・月～土曜日の22時以降  
栃木市消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降  
(日曜・祝日・年末年始)  
栃木市消防本部 ☎24-9999  
(音声ガイダンス)

#### 小児救急診療

- 毎週日曜日 19時～21時  
対象 0歳～中学生  
場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
- ※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。
- 毎週木・金曜日 17時～22時  
対象 0歳～中学生  
場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

#### とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時  
☎028-600-0099  
プッシュ回線の場合  
#8000

