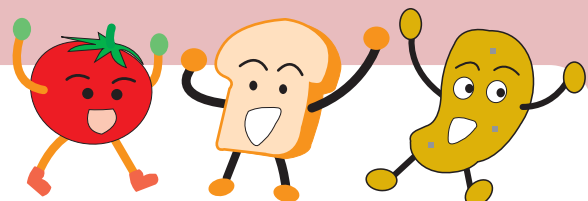


どうかな？  
食生活

あなたの



食べることは、すべてのみなもと

シリーズ食育 ②

塩分は  
控えめに！

神在地区栄養委員  
平松 静枝さん  
(上原)



ほぼ毎日飲むみそ汁。野菜をたくさん入れることで、みその量は少なめでも、野菜の味が出て感じのいい味になる

減塩のポイントは  
食べ方を工夫

にぎりずしのしょうゆはどうしていますか？

ネタにしょうゆをつける場合と、ごはんにしょうゆをつける場合の塩分を比べてみると、ネタにつける方が約半分の塩分摂取になります。これも立派な減塩です。食べ方次第で、上手においしく減塩できるものなのですね。

あなたの減塩生活度をチェックしてみましょう。

- 味見をしてからしょうゆやソースをかける
- みそ汁は1日に1杯までにしている
- 漬物は1日に1回までにしている
- 塩辛や佃煮は大好物だが、食べる量には気をつけている
- 薄味が一番だ
- 外食はあまりしない
- 洋食・中華・和食、どれでもOKだ
- インスタント食品はなるべく食べないようにしている
- ラーメンやそばのつゆは全部は飲まない

(国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラムより)  
いくつ当てはまりましたか。全ての項目に、「はい」と言えるよう、がんばっていきましょう。

旬のもの



イチゴ

露地もののイチゴは、5月に収穫の時期を迎える。真っ赤に熟したイチゴの甘みと酸味は絶妙。いちごジャムにして食べるのもよ



子育て応援グッズを配布

子育てを応援するグッズとして、小学6年生までの子どものいる家庭に『そうじゃ子育て支援BOOK』を、また、4歳未満の子どもがいる家庭には、「子育てバリアフリーマップ」もお送りしました。

「健診に連れて行かないと」、「予防接種はどうすればいいの」、「保育所は」など、不安に思ったり、分からなかったりする人も多いですね。こんなときに役に立つのが、『そうじゃ子育て支援BOOK』という冊子。健診の案内をはじめ、子育てのサービスや制度、問い合わせ先などを分かりやすくまとめました。

また、乳幼児といっしょの外出のときに便利なのが、「子育てバリアフリーマップ」です。この地図を見ると、お父さんやお母さんたちがあると助かると思う「おむつ交換台」や「ベビーカーが入るトイレ」などの14項目の設備が、行きたい公共施設やお店、病院にあるかどうか、簡単に分かるようになっています。

身近な場所に置いてお使いください。

※市が実施した調査にご協力いただいたお店や病院を掲載



子育てバリアフリーマップ(写真上)と『そうじゃ子育て支援BOOK』

5月の健診など

5/1(木) 小児歯科保健学級

平成18年3月生まれの子どもは、午前10時から11時まで受付。平成18年4月生まれの子どもは、午後1時30分から2時30分まで受付／総社市保健センター／歯科診察やブラッシング指導など／母子健康手帳と歯科診査票を持参

5/19(月) ラッコ広場(育児相談)

1歳から就学前の子どもは、午前10時から11時まで受付。0歳児は、午後1時30分から2時30分まで受付／総社市保健センター／身体計測や育児相談／母子健康手帳を持参

5/28(水) 乳児健康診査

平成20年1月生まれの子どもが対象で、午後1時15

分から2時15分まで受付／総社市保健センター／身体計測や内科診察、ブックスタートなど／母子健康手帳と健康診査票を持参

5/29(木) 1歳6か月児健康診査

平成18年10月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から2時15分まで受付／総社市保健センター／身体計測や内科診察など／母子健康手帳と健康診査票を持参

5/30(金) 3歳児健康診査

平成16年10月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から2時15分まで受付／総社市保健センター／身体計測や尿検査、目と耳の検査、内科診察など／母子健康手帳と健康診査票、健診当日の朝一番の尿を持参

※体調不良などで受けられない場合は、別の日程でも受診できます。詳しくは、こども課母子健康係(☎8261)まで

子育て王国にしよう