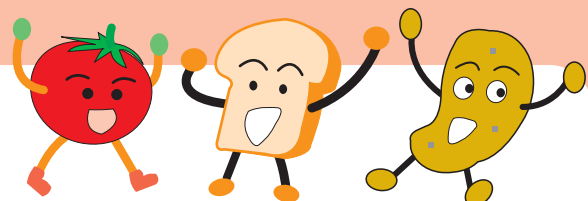


どうかな？  
食生活

あなたの



食べることは、すべてのみなもと

シリーズ食育 ③

350gは  
これくらい  
です！

山手地区栄養委員  
高谷 弘子さん(宿)



常盤小学校2年生の野菜栽培体験。4月30日、校内の菜園にナス、キュウリ、ピーマン、トウモロコシ、オクラの5種類を植えた。野菜を育てることも食育の一つ

1日に必要な野菜は  
**350g**

健康維持のため、1日に350g以上の野菜を食べるようにしましょう。

両手の手のひらの上に、いっぱいになるくらいの量が、だいたい350gです。

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で食べるのが望ましいです。野菜は生で食べるよりも、煮物やお浸しなどにして、かさを減らす工夫をすると食べやすくなります。

- 野菜を積極的に食べるには、
- できるだけ外食を避けて、家で野菜中心の献立にする
  - 肉や魚料理には、野菜をたっぷり付け合せる
  - 副菜は、野菜を主にした料理にする
  - スープや汁物の具には、多くの種類の野菜を入れる
- などがいいでしょう。

毎日の食習慣を見直して、野菜不足を解消しましょう。最近では、季節に関係なく1年中さまざまな野菜を手に入れることができます。しかし、旬の時期にとれた野菜は味がよく、栄養もたっぷり詰まっています。旬の野菜が、食卓に並ぶことをおすすめします。

しゅん  
旬のもの



サクランボ

フルーツポンチャエリ  
パイなどおなじみの  
サクランボの木に赤い  
鈴なりになる。早いと  
5月中旬から収穫  
される。



★  
妊婦一般健康診査無料券が5枚に



写真は、きよね夢てらすで開かれている妊婦さんと乳幼児の親子が集う「ここ」のなかの行事の一つ妊婦の広場。毎月第4水曜日の午前10時から開かれ、助産師さんからの妊娠期間中の過ごし方のアドバイスや妊婦体操などが行われている。

山手保健センターでも、同様の集いが毎月第2水曜日の午前9時30分から開かれている。



お母さんとお腹の赤ちゃんの健康状態を診る妊婦健診は、出産までに13～14回程度受けます。妊娠初期から妊娠6か月までは4週間に1回、妊娠7か月から9か月までは2週間に1回、妊娠10か月以降分娩までは1週間に1回の受診が一般的です。

妊婦健診を受ける回数が多くなれば、健診費用も高額となり、経済的負担も大きくなります。そこで、健診費用の負担軽減にと市では、母子健康手帳といっしょにお渡しする「妊婦一般健康診査無料券」を、昨年10月から2回分を5回分に増やしました。この無料券を使えば、妊婦健診のうち5回分の検査費用が無料になるものです。妊娠期を健康で安心して過ごし、すこやかな出産を迎えるために、有効に利用してください。

無料券は、県内であればどの医療機関でも使えます。しかし、妊婦健診の必要最低限の検査費用を公費で負担するものですので、医療機関の検査によっては実費が必要になる場合もあります。詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

6月の健診など

6/16(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

6/25(水) 乳児健康診査

平成20年2月生まれの子どもの対象で、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、ブックススタートなど/母子健康手帳と健康診査票を持参

6/26(木) 1歳6か月児健康診査

平成18年11月生まれの子どもの対象で、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・歯科診察など/母子健康手帳と健康診査票を持参

6/27(金) 3歳児健康診査

平成16年12月生まれの子どもの対象で、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・歯科診察など/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、こども課母子保健係(☎8261)まで

子育て王国にしよう