

どうかな?  
食生活

あなたの

シリーズ食育 ⑦

サラダ油は  
1日大さじ1杯  
が目安です

総社地区栄養委員  
村木京子さん(井尻野)



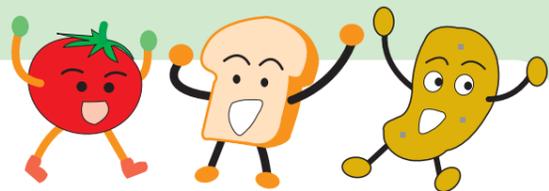
サンマを七輪で焼く。サンマを漢字で書くと「秋刀魚」になるように秋の魚だ。焼くときに出るあのにおいは食欲をそそる

黄金色の首をたれる稲穂。今月は刈り入れのとき。もうすぐ新米が食べられる。ご飯は、ゆっくり吸収され、腹もちがよい。おにぎりでもよい、朝からご飯を食べよう!



お米

しゅん  
旬のもの



動物性脂肪と植物性脂肪、  
魚介類の脂の比率  
4:5:1に

日本人のエネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は、現在26~27%に増えています。

増えた主なものは、乳脂肪(バター、チーズ、クリームなど)や肉類、卵などに含まれる動物性脂肪です。このような食生活の欧米化に伴い、肥満だけでなく、心臓病や大腸がん、乳がんなどの増加が増えてきました。

動物性脂肪と植物性脂肪、魚介類の脂(魚油)を、4:5:1の割合でとるのが理想的です。植物性脂肪は料理に使う食用油のほか、豆類やナッツ類、ゴマなどにも含まれます。

また、魚油に豊富なEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸は、心臓病などを防ぐといわれています。1日1回は魚を食べる習慣をつけるといいですね。

食用油は1日12g(約大さじ1杯)が適量とされています。テフロン加工のフライパンを使うことや、ドレッシングをノンオイルのものにするなどして、脂肪を控えるよう工夫してみましょう。

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

ブックスタート 絵本の世界へ



4か月児を対象に行う「乳児健康診査」のとき、絵本をプレゼントしています。

「ブックスタート」と呼ぶこの事業は、絵本を介した温かく楽しいひとときが、すべての赤ちゃんの周りでもたれることを願っています。

まだお話の分からない赤ちゃんでも、読んでくれる人のやさしい声に耳をすませたり、知っているものを見つけて「あー」とおしゃべりして楽しむことができます。また、赤ちゃんと同じ向き合うひときは、周りの大人たちにとっても心安らく楽しい子育ての時間となります。

健診会場では、絵本2冊とアドバイス集、赤ちゃんにおすすめの絵本リスト、市図書館の案内などが入ったブックスタートパックを、読み聞かせの仕方や本の選び方などのお話をしながら渡しています。毎日、ちょっとずつでも、赤ちゃんと一緒に楽しんでみてください。

健診を受けられなかった人には、市図書館でお渡ししますので、母子健康手帳を持参して、赤ちゃんといっしょにお越しください。

ブックスタートの話聞く、中村仁美さん(三輪)と春文ちゃん(4か月)。「カラフルな絵本が好きなんです。絵本を選ぶのもむずかしいんですが、ブックスタートでは、絵本の選び方のお話もあってありがたいですね」と、中村さんは話してくれました



⑥

10月の健診など

10/22(水) 乳児健康診査

平成20年6月生まれの子どもが対象で、午後1時から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

10/23(木) 1歳6か月児健康診査

平成19年3月生まれの子どもが対象で、午後1時から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

10/24(金) 3歳児健康診査

平成17年4月生まれの子どもが対象で、午後1時から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

10/27(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

※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