食育だより32

20代・30代のみなさん 3食きちんと食べていますか？

食事を１日３食きちんと食べることは規則正しい食生活を送るうえで基本的なことです。しかし、朝食欠食やアンバランスな食事、お菓子・サプリメントの過剰摂取、清涼飲料水・アルコールの多飲、過度なやせ志向など、現代の若者の食生活にはたくさんの問題があります。

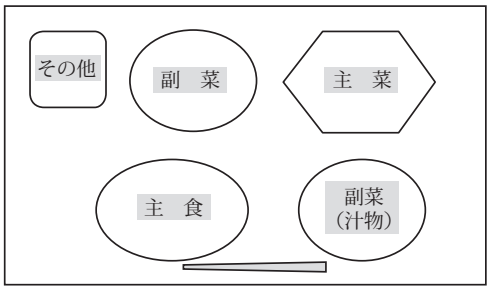
20代30代の若い皆さん、食の大切さについて考えてみませんか。

朝食を食べましょう ～食事は３食きちんと食べることが基本です

平成 22 年度出雲市食育アンケートによると、20 代男性の４人に１人、女性の８人に１人が朝食をほとんど食べないと答えており、これは全国平均よりも高い状況です。

★朝食はなぜ必要？　脳へのエネルギー補給、体温上昇　⇒　朝食は“やる気の源”

食事はバランスよく主食・主菜・副菜をそろえましょう



主食……ごはん・パン・麺類など
⇒エネルギー源になる
主菜……魚・肉・卵・大豆製品を中心に使った料理
⇒血や肉になる
副菜……野菜を中心に使った料理
⇒からだの調子を整える
その他……果物、牛乳等

※現代の若い人の食事は、主食抜き、たんぱく質・脂質の過剰摂取、野菜不足の傾向にあります。

《 上手な食事の選び方 ～ ちょっとした工夫でバランスよく 》

○コンビニ弁当を利用した時

野菜が不足しがちです。
野菜、果物、ヨーグルト等をプラス。

サラダ　ヨーグルト

○外食をした時

なるべく定食ものを選ぶ。
単品の時は野菜料理を追加する。

定食はバランスGood！

ラーメンに野菜をプラスするとバランスＵＰ！

女性の無理なダイエットは将来の自分のあかちゃんにも影響する!!

若い女性のやせ願望は年々強くなり、やせる必要のない女性もダイエットをしている現状です。
無理なダイエットは、将来、妊娠や出産に必要なからだの機能に影響を与えるため、不妊症になったり、妊娠した時に子宮内の環境がよくないため、早産や低体重のあかちゃんを産んでしまう可能性が高くなります。「やせすぎること」は将来の自分のあかちゃんの健康まで脅かす危険性があるのです。

食事は３食きちんと食べて、健康なからだを作ることがなにより大切です。

おたずね／健康増進課　☎　２１－６８２９

1月の健康カレンダー

子育て

	事業名	と き		ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
出雲地域	こども家庭相談	18日(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談　※要予約	21-5772
	うきうき音楽遊び	17日(木)	11:00～12:00		親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう！	
	かみかみタイム	15日(火)			対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
	おっぱい相談	10日(木)	10:00～12:00	駅ナカ赤ちゃんルーム	対象/母親ほか　持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着4組　※要予約　●	21-1496
	わくわく音楽あそび	23日(水)	10:30～11:30	さんぴーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！	24-9872
	赤ちゃんのお世話教室	26日(土)	13:30～15:00	出雲市役所１階 キッズルーム	対象/妊娠6～9か月くらいの妊婦さんとその家族 参加費500円　※要予約	21-6981
平田地域	育児相談	22日(火)	午前中	ひらた子育て支援センター	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談　※要予約	63-5780
	ひらたぴよぴよサロン	16日(水)	10:00～11:30		対象/1歳頃までの乳児と母　１月は「生活リズムについて」	
	ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00～11:30		手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	63-3990
	おはなし読んで	毎週火曜	11:00～11:15		絵本の読み聞かせ	
	わいわいキッズ	10日(木)	11:15～11:45		健康運動指導士の指導による親子体操	
	お医者さんと話そう	17日(木)	14:00～14:30		小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 １月のテーマ／腸感冒	
	リズムであそぼ！	21日(月)	10:30～11:30		音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします	
佐田・多伎・湖陵地域	おはなし広場	16日(水)	10:15～10:45	さだ子育て支援センター（須佐保育所）	対象/0～3歳　絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	84-0125
	すくすく相談日	21日(月)	9:30～11:00		身体計測、子育て・栄養相談　●	
	あかちゃんとおかあさんのつどい	25日(金)	9:30～11:30	たき子育て支援センター（たき保育園）	乳幼児の身体測定及び発達相談	86-2711
	おおきくなったね	11日(金)			乳幼児の身体測定及び誕生会	
	アップルひろば	15日(火)	9:00～12:00	こりょう子育て支援センター（ハマナス保育園）	対象/0・1歳児　身体計測・相談	43-2621
		17日(木)			対象/2・3歳児　身体計測・相談	
	孫育てサロン	18日(金)	9:30～11:30		対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
	すくすくサロン	15日(火)	13:30～15:00		対象/妊婦さんと生後３か月までの親子 ベビーグッズを作ります。　参加費300円　●	
大社地域	まるまるくらぶ（0歳児サークル）	10日(木)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	おやこでふれあい遊び　おやこなかよし教室と合同	53-2666
	おやこなかよし教室	11日(金)			おやつの試食会　先着20組　＊要予約	
		18日(金)			1月生まれの誕生会(1月生まれさんをみんなでお祝いしましょう)	
斐川地域	ことりの会	8日(火)	14:00～15:00	ひかわ子育て支援センター（斐川まめなが一番館）	対象/H24・4月～H24・12月生まれの親子	73-7375
	りすの会	15日(火)	14:00～15:00		対象/H23・4月～H24・3月生まれの親子	
	ミュージックタイム	25日(金)	10:30～11:30		親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
	ミニまめっこルーム	21日(月)	10:00～12:00	阿宮公民館	スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	

離乳食教室

事業名	内容など	と き		ところ	おたずね・予約先
もぐもぐごっくん　※要予約	対象/4か月健診終了児～7か月頃の赤ちゃんの家族(１回食頃)	25日(金)	10:00～12:00	隣保館	21-6829
PAKUPAKUらんど　※要予約	対象/10か月頃～1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃)	8日(火)			
わくわく離乳食教室　※要予約	対象/7か月～11か月頃の赤ちゃんの家族(2～3回食頃)	21日(月)	13:30～15:30	斐川まめなが一番館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

健康相談

事業名・内容など	と き		ところ	おたずね・予約先
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	9日(水)・16日(水) 23日(水)	9:30～11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	30日(水)	9:30～10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	9日(水)	10:00～10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	22日(火)	10:00～11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	16日(水)	9:30～11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	22日(火)	9:30～16:30	市役所本庁舎	21-6979
	21日(月)	9:00～16:00	平田支所相談室	63-5780
	10日(木)	9:00～12:00	佐田支所相談室	84-0118
	28日(月)	9:30～12:00	多伎支所相談室	86-3116
	15日(火)	9:00～16:00	湖陵保健福祉センター	43-1215
	10日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
	21日(月)		斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談 ※要予約(★は、予約不要です。)	9日(水)・16日(水)	13:00～14:30	出雲保健所	21-1653
	8日(火)	13:30～17:00	平田支所相談室	63-5562
	22日(火)	13:30～16:30	佐田支所相談室	84-0118
	15日(火)	14:00～16:00	多伎コミュニティセンター　健康教室	86-3116
	16日(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	10日(木)★	14:00～17:00	大社健康福祉センター	53-3116
	10日(木)	13:30～15:00	斐川まめなが一番館	73-9112
酒害相談・家族交流会　※要予約	9日(水)	9:00～11:00	出雲保健所	21-1653

～乳幼児健診～

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒　4か月児健診【H24年8月生まれ】　1歳6か月児健診【H23年6月生まれ】　3歳児健診【H21年12月生まれ】

～ポリオ予防接種について～

生ポリオワクチンは、９月から不活化ポリオワクチン接種（注射）で出雲市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。また、１１月１日から４種混合（ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ）予防接種も開始しています。（接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。）

～ 75 歳以上対象高齢者肺炎球菌ワクチン追加募集～

希望される方は、１月 31 日（木）までに申し込みください。

◎申込方法：ハガキに①郵便番号②住所③氏名④ふりがな⑤生年月日⑥電話番号を記入し、〒693－8530（住所不要）健康増進課「予防接種」係まで