

当 番 医

10月13日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222 10月20日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913
 10月27日(日) おかだ眼科 ☎855-6633 11月3日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

| 行事 | 実施日 | 場所 | 時間 | 内容 |
|-------------------|----------|------------|-----------------------|--|
| すくすくクラブ (育児相談) | 9日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | 保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 |
| | 15日(火) | 町民会館 | 10:00~11:30 | ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳 |
| | 11月1日(金) | 東部地域健康センター | 13:30~15:00 | ☎母子健康手帳 |
| アルコール相談 | 16日(水) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | 日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか? 周りに「お酒を飲みすぎじゃないかな?」「気になる人がいる」など本人やご家族以外の人にも気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています(予約不要)。 |
| 健康相談 | 16日(水) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | 生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください(予約不要)。 |
| | 28日(月) | 東部地域健康センター | | |
| | 11月6日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | |
| 離乳食教室 | 18日(金) | 町民会館 | 13:30~15:00 | 栄養士による離乳食準備やすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎4カ月頃~7カ月頃の乳児の保護者 |
| 3歳児健診 | 23日(水) | 町民会館 | (受付時間) 13:00~13:30 | 対象者には個人通知を行いますが、転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する幼児(H28年4月1日~H28年7月31日生) |
| | 30日(水) | | | |
| 5歳児相談 【要予約】 | 11月8日(金) | 町民会館 | | 保健師・心理職等がお子さんの発達などの相談に応じます(予約制)。定員になり次第受付を終了します。 ☎H26年4月2日~H27年4月1日生 ☎子育て・健康推進課 |

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



栄養成分表示を 活用しましょー!

昨年度消費者庁では、栄養成分表示の啓発資料を作成しました。容器包装に入られた加工食品や添加物には、栄養成分表示として、①エネルギー、②たんぱく質、③脂質、④炭水化物、⑤食塩相当量の5項目が表示されることになっていきます。栄養成分表示を見て上手に食品を選びましょう。

| 栄養成分表示 | |
|------------|-------|
| 1食(10g)当たり | |
| エネルギー | ○kcal |
| たんぱく質 | ○g |
| 脂質 | ○g |
| 炭水化物 | ○g |
| 食塩相当量 | ○g |

○エネルギーや栄養素の働き
 ①エネルギー
 エネルギーとは、体を動かすための力でkcalと表示されます。主にエネルギー源となる栄養素(三大栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物)です。
 ②たんぱく質
 骨格や筋肉などの体をつ

くる栄養素です。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などに多く含まれています。

③脂質
 細胞膜の成分となる大事な栄養である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。脂質の多い肉、油、マーガリン、バター、スナック菓子、洋菓子に多く含まれています。

④炭水化物
 糖質と食物繊維に分けられ、糖質は、脳や神経組織などのエネルギー源となります。しかし、摂りすぎると体内で脂肪に変わり肥満の原因になります。ごはん、パン、麺、芋、砂糖に多く含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えたり免疫を高めたりして生活習慣病予防となり、野菜やキノコ、海藻類に多く含まれています。

⑤食塩相当量
 食塩(ナトリウム)は体の浸透圧を調節し、生命活

動を維持するために必須のミネラルですが、摂りすぎると高血圧や胃がんなどの病気を引き起こす可能性があります。

○メタボリックシンドローム予防のためには
 ★エネルギーを控えるためには、「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」などの表示を参考に選びましょう。
 ★たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく食べましょう。

○低栄養予防のためには
 ★筋肉量を維持するためにエネルギーとたんぱく質をしっかりと摂取しましょう。
 ★油を使った調理法も上手に取り入れましょう。
 ○高血圧・腎臓病予防のためには

★食塩は一日8g以下を目指しましょう。
 ★「50%減塩」などの表示のある減塩商品を選びましょう。
 ★特に調味料には多くの塩分が含まれています。つけすぎ、かけすぎを防ぎましょう。
 (子育て・健康推進課)

「体」を「つ」くろ「う」 「か」ぼ「ち」や「卵」



【材料】(4人分)
 ・かぼちゃ.....1/8個(100g)
 ・卵.....1個
 ・牛乳.....100ml
 ・砂糖.....大さじ1・1/2
 【カラメル用】
 ・砂糖.....大さじ2
 ・水.....大さじ1
 ・熱湯.....大さじ2

◆かぼちゃは種をとり、一口大に切って皿にのせ、ラップをして電子レンジで3分加熱し、粗熱がとれたら皮をとり、のぞく。
 ◆卵は割りほぐしておく。
 (子育て・健康推進課)

【作り方】
 1. カラメル作り
 小鍋に砂糖、水を入れ、火にかけて煮たて。どろどろし、こげ茶色くらいになったら熱湯を入れてよく混ぜる。火を止め、プリン型に分け入れる。
 2. 混ぜる
 ボウルにかぼちゃ、卵、牛乳、砂糖を入れてミキサーでかき混ぜる。ザルでこし、①に流し入れ、1個ずつアルミホイルをかぶせる。
 3. 蒸す
 湯を沸かした鍋に②を入れてフタをし、弱火で10分加熱する。火を止めて10分置き、冷蔵庫に入れて冷やす。

【健康メモ】
 ♪野菜のとれるおやつです。
 1日の塩分目標 8g以下(1人分)
 今回のレシピ 0.1g(1人分)
 (子育て・健康推進課)

ゼロの日運動
 0のつく(10:20~30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。