



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

幼児食始まり講座

要予約

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 3月7日(火) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** 幼児食の進めかたの話と試食
- 募集組数** 5組 (先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 3月3日(金)

プレパママ教室

要予約



- 対象** 妊婦のかたとそのご家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)
- とき** 3月8日(水) 午前9時30分～正午
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容**
 - 講義・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
 - ・講師 助産師・管理栄養士・保健師
 - 体験・抱っこの仕方、オムツの替え方
 - ・沐浴実習(希望者)
 - ・パパの妊婦疑似体験(希望者)
- 持ち物** 母子健康手帳
- 募集組数** 5組 (先着順)
- 申込期限** 3月6日(月)



子育て応援講座



-ママのための腰痛予防体操-

子育て中に起こりやすい腰痛を予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 3月2日(木) 午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

予防接種

令和4年度定期予防接種については、下記の予防接種の接種期限が3月31日(金)となりますので、早めに接種してください。予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

子どもの予防接種

●MR(麻しん・風しん混合)2期 対象は平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれのかた

高齢者の予防接種

●高齢者肺炎球菌(定期接種) 接種対象のかた(右表参照)には、4月に予診票とともに案内しています。

※過去に接種されたかたは、定期接種対象外となりますので、自己負担となります。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳となるかた	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳となるかた	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳となるかた	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳となるかた	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳となるかた	昭和 7年4月2日～昭和 8年4月1日
95歳となるかた	昭和 2年4月2日～昭和 3年4月1日
100歳となるかた	大正11年4月2日～大正12年4月1日

脂質のバランスを整えよう

～コレステロールや中性脂肪が気になるかたの食事の工夫～

コレステロールや中性脂肪は、血液に含まれる脂質の一種で、私たちの体には欠かせないものです。血液中の脂質のバランスが崩れた状態を脂質異常症といい、動脈硬化の原因となるため注意が必要です。

脂質異常症のタイプ

脂質異常症には、3つのタイプがあります。

中性脂肪が高い
150mg/dL以上

LDLコレステロール
が高い
140mg/dL以上

HDLコレステロール
が低い
40mg/dL未満

食事のポイント

1. エネルギーをとり過ぎない 適量をバランスよく食べ、適正体重の維持を心がけましょう。
2. 油脂の選び方を工夫する 油脂はその種類によって働きが異なります。選び方を工夫し、上手にとりましょう。

気を付けたい油脂 LDLコレステロールを増やす働きがある

▶多く含む食品 ●脂の多い肉 ●バターやマーガリン ●スナック菓子 ●即席のフライ麺 など

適度にとりたい油脂 LDLコレステロールを減らす働きがある

▶多く含む食品 ●青魚（さんま、いわし、さばなど）
●オリーブ油、しそ油、えごま油、ひまわり油、ごま油、大豆油

※とり過ぎるとエネルギーオーバーになるため、注意しましょう。



3. コレステロールの代謝や排泄を促す食品の摂取を心がける

食物繊維をとる

野菜や海藻の食物繊維が中性脂肪やコレステロールを排出

野菜をとる

食物繊維が豊富で、抗酸化成分がコレステロールの酸化を防ぐ

大豆製品をとる

良質なあぶらや食物繊維を含み、低エネルギー、高たんぱく質

4. 果物や甘いお菓子をとり過ぎない 果物やお菓子に含まれる糖のとり過ぎは、中性脂肪を増やすため、適量を守りましょう。果物の1日の目安量は、みかんなら1個、りんごなら半分です。
5. お酒は適量を守る アルコールは、体内で中性脂肪の合成を促す作用があり、飲み過ぎは中性脂肪を増やします。また、アルコールはエネルギーも高いため、適量を守り、週に2日は休肝日をつくりましょう。



おすすめメニュー

さばと野菜のフライパン蒸し

栄養価 エネルギー:254kcal 塩分:1.4g

ポイント:さばの皮をしっかりと焼くことで生臭さを抑えます。野菜もたっぷりとれて食べ応え十分です。

作り方

- ①さばは水気をふきとり、塩をふる。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③かぶはひと口大に切る。
- ④ブロッコリーはひと口大に切る。
- ⑤ミディトマトは半分に切る。
- ⑥熱したフライパンに油をひき、にんにくを加える。香りが出たらさばを皮を下にして置き、周りにかぶを並べて焼く。
- ⑦さばの皮に焼き色がついたら裏返し、ブロッコリーとトマト、Aを加え、蓋をして蒸し焼きにする。

材料 (2人分)

さば: 70g×2切れ
塩: 少々
にんにく: 少々
オリーブ油: 大さじ1/2
かぶ: 120g
ブロッコリー: 60g
ミディトマト: 3個

A

白ワインまたは酒: 100mL
塩: 小さじ1/4
こしょう: 少々