

子育て支援センターだより

子育て支援センター ☎52-2315

いよいよ夏がやってきましたね。夏には楽しいイベントも多く、ご家族で予定をしている方も多いのではないのでしょうか？
外出をしたときはこまめに水分補給をしながら、短い夏を思いっきり楽しみましょう。

☆0歳児・1歳児 親子遊びの広場☆～親子あそび・製作「いちご」～

今年度2回目のこの日の参加者は15組ととても賑やかな広場となりました。親子でふれ合いあそびをした後は、製作ということで「いちご作り」をしました。年齢に合わせて作れるように、赤いお花紙を丸めて透明のビニール袋に入れ、シールを貼りつけてとってもかわいい「いちご」が完成しその後全員で記念撮影をしました。

☆お知らせ☆

今年度の支援センターの活動として、「マタニティ教室」を開催します。妊婦中の健康状態を最良に保つための情報提供や身体的・精神的なサポートのお手伝いや相談の場として、マタニティ体操や散歩、クッキング等々をしながら妊婦さん同士の交流を深めてみませんか？

「母乳教室」や助産師をお招きし「マタニティヨガ」等の講演も予定しております。ご兄弟がいるご家庭も大歓迎致します。出産の悩みや相談にも対応いたします。お気軽にいらしてください。



～母親教室～「ベビーマッサージ」の開催について

日時 平成25年7月9日(火)
場所 保健福祉センターみなくる2階談話室(和室)
午前 (キッズ部門 2歳～5歳児) 10:00～11:20
午後 (ベビー部門 0歳児・1歳児、妊婦) 13:00～14:20
講師 「大前 より子」氏 (富良野出身・旭川在住)
持ち物 大きめのバスタオル・水筒(水・お茶)・オイル代¥200円
(午後ベビー部門の方のみ)

参加希望の方は7月4日(木)までに幾寅保育所へ ☎52-2315

～母親「マタニティヨガ」の開催について

日時 平成25年7月25日(木) 10:00～11:00
場所 保健福祉センターみなくる1階和室
内容 助産師と一緒に「マタニティヨガ」を開催予定
持ち物 水筒・汗拭きタオル・動きやすい服装
対象 現在妊娠中の妊婦さん

※「マタニティ教室」は月1回開催予定です。お知らせ版にて詳細をお知らせいたします。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

元気に動き回っている子ども達、きれいになった遊具で楽しんでいます。はっきりとした色具合で門からそのまま遊びに向かっている様子も見られ、「かばん、おいてきてからだよ。」と声掛けされました。



金山保育所

避難訓練でいつもの自主訓練の他に南富良野消防支署の協力をいただきパネルの火を消火器を使って消火作業を体験し水のかけ方で火がなかなか消えない事がわかり、真剣に見入っていました。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211



をメ
解夕
消ボ

一年に一度、健診を受ける③

先月号では、腹囲径(お腹まわり)と血液検査について記しました。今月号では、メタボを解消する、お腹まわりを少しでも減らす方法を考えてみたいと思います。

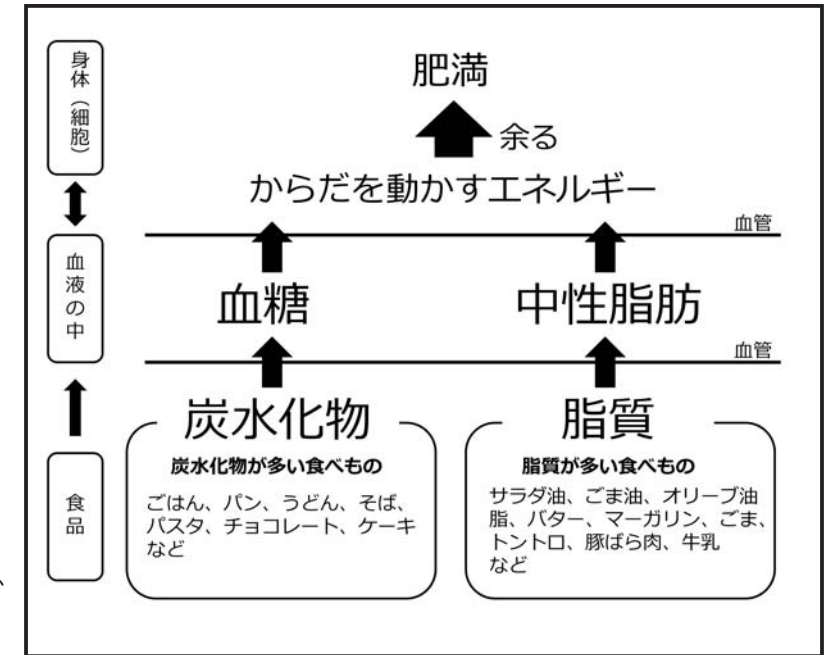
★体の脂肪を減らすのに早道はないけれど、内臓脂肪は早く小さくすることができる。

今ある体の脂肪を減らすためには、脂肪を貯めない生活をし、脂肪を使う身体づくりをすることです。右図に脂肪の貯まる仕組みを示しました。脂肪を減らすために、食事を見直す。運動をする。多くの方がご存じのとおり、方法として簡単なことです。

でも、おいしいものを食べたいという欲求、運動する時間がない・意欲がない・・・乗り越えられない壁がありますね。大変です・・・。

さて、メタボを解決するためには、先月号で示したとおり、内臓脂肪を小さくすることが第一歩でした。

内臓脂肪は、体中に付いている脂肪よりエネルギーとして使われる順番が早いのが特徴です。体重が目に見えて減るには時間がかかりますが、お腹まわりがすっきりするのは意外と時間が少なくて済み効果が早くみられます。とは言っても、内臓脂肪も脂肪なので、減らすためには大きな壁もあるとは思いますが、内臓脂肪が悪い働きをしないよう、自分の生活を見直し実践し毎日の生活にできる様進めていきましょう。



★ごはん料理に使う油の目安量はどれくらい

メタボを解消するための方法として、食べる量の見直しがあります。食事すべてを見直すということではなく、焦点をごはんと油に絞って見直してみましょう。前図にもありますように、脂肪が貯まる栄養素は炭水化物と油脂です。それぞれの栄養素を多く含む食品、例として、ごはん料理に使う油でそれぞれの目安量の計算方法を右図に示しました。季節ごとで動く量が違う人は季節ごとでそれぞれの目安量を算出することもできます。まずは試してみてください。そして、メタボの解消の第一歩になればと思います。

体重1kgあたり 最低限必要なエネルギー

目標の体重 普段の生活

一日の総エネルギー (ア) kcal = () Kcal/kg × () kg × ()

年齢	男	女	内容	数値
18～29歳	24.0	23.6	一時間の散歩程度、ほとんど座っている	1.3
30～49歳	22.3	21.7	二時間の散歩程度、ほとんど座っている	1.5
50歳以上	21.5	20.7	一時間の早歩き、立ち作業が多い	1.7
			一時間以上の激しく動く	1.9

一日のごはん量 (イ) g = [(ア) × 0.6 ÷ 4 kcal - 100 g] ÷ 0.37

一日の料理の油量 (ウ) g = (ア) × 0.25 ÷ 9 kcal - 30 g

一日の総エネルギー (ア) が2000kcal以上の場合

一日の料理の油量 (ウ) g = (ア) × 0.25 ÷ 9 kcal - 35 g

糖尿病、腎臓病などの食事の治療が必要な方は、医師・管理栄養士に相談を。