

健康 Eye

けんこう・アイ



記事中の「保存版あやせ健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ 問 同課 ☎77・1133



テーマ：低栄養を予防しましょう



最近、体重が減った、食欲が無い、ついつい食事を抜いてしまうといったことはありませんか。心当たりのある方は、「低栄養」に注意が必要です。低栄養とは、体に必要なエネルギーやタンパク質が不足した状態のことです。この状態が続くと、筋肉量や筋力が低下し、転倒しやすくなったり、体力や免疫力が低下し、病気にかかりやすくなったりすることがあります。

低栄養を予防するためには、バランスの良い食事が大切です。タンパク質は筋肉を作るために重要な栄養素です。特に、必須アミノ酸は体内で生成できないため、マグロやカツオなどの赤身の魚や、レバーや赤身の肉、卵や大豆製品などの食べ物から摂取する必要があります。最近では、コンビニやスーパーマーケットで、食品や総菜が豊富に取りそろえられています。食事を作ることが難しい場合には、このような商品を取り入れて、上手に栄養を摂取してみたいはいかがでしょうか。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中心1-5-26
☎046・261・2948
※要電話予約



食品衛生責任者講習会

時 3月8日(金) 14時～16時 市内食品営業施設の食品衛生責任者で、昨年4月以降同講習会未受講者 食品衛生責任者手帳

認知症相談

時 3月15日(金) 13時30分～15時30分 認知症などで困っている方と家族

骨髄ドナー登録のための検査

時 3月25日(月) 10時から(所要時間約30分)

精神保健福祉相談

時 3月20日(水)・28日(木) 13時30分～15時30分 心の健康について相談したい方

産婦人科医による相談

妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談。担当医は大和市立病院産婦人科医師。時 3月12日(火) 14時～15時30分 5人



エイズ検査

時 3月5日～26日の毎週火曜日 13時10分～16時10分(相談は毎週月～金曜日 8時30分～12時・13時～17時15分)

3月の乳幼児健診と健康相談

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10か月児健診	生後8～11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
1歳6か月児内科健診	1歳6か月～1歳11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
4～5か月児健診	3/7(木)・3/13(水)	30年10月生まれ
1歳6か月児歯科健診	3/7(木)	29年8月生まれ
2歳児歯科健診	3/28(木)	29年3月生まれ
3歳6か月児健診	3/14(木)	27年8月生まれ
1歳児歯科育児相談	3/1(金)	30年2月生まれ
5歳児発達相談	3/4(月)・3/18(月)	25年9月生まれ
子ども健康相談	3/5(火)・3/20(水)	9:30～11:00 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



「自ら命を絶さないで! ～いま私たちがやるべきこと～」心の健康づくり講演会

自殺を予防するための、心の健康についての講演。講師は相原病院院長の吉田勝明さん。時 3月8日(金) 15時～16時30分 場 保健福祉プラザ 定50人(申込順) 申 2月18日から健康づくり推進課 ☎77・1133



食育講座「離乳食編」

離乳食の進め方・手づかみ食べ・噛み方の話や試食(試食は親のみ)。時 3月8日(金) 10時30分～12時 場 中央公民館 市内在住で7～12か月児と保護者 定15組(申込順) 申 2月18日～3月1日に綾南サロン室 ☎79・6925

講演会「住み慣れた地域で最期まで自分らしく生きるために」

在宅での療養や看取りについて理解を深めるための講演。講師はめぐみ在宅クリニック院長小澤竹俊さん。時 3月25日(月) 18時30分～20時30分 場 市役所314・315会議室 市内在住・在勤の方 定60人(申込順) 申 2月18日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



離乳食ゴックン教室を開催

離乳食ゴックン教室では、取り分け離乳食の試食と子どもの発育・発達に合わせた調理法の説明をしています。身体測定もあります。講師は管理栄養士と保健師です。同教室に参加してみませんか。

時 2月22日(金) 10時～11時30分 場 保健福祉プラザ 定4～8か月児の保護者 定20人(申込順) 申 母子健康手帳 申 2月18日から健康づくり推進課 ☎77・1133 問 同課



大人の食事から離乳食を取り分けてみよう

大人の食事を調理する途中で取り分けて、家庭で離乳食を作ることができます。例えば、カレーやシチューなどを調理するとき、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、肉などを、やわらかく煮た後取り出して、離乳食の進行に合わせて形、大きさややわらかさを整えると離乳食の一品になります。具たくさんの汁物は季節の食材の甘味やうま味を生かすことができ、取り分けもしやすくおすすめです。

取り分け離乳食を一部紹介するので家庭でも作ってみませんか。※同教室で提供するレシピを家庭で作しやすいよう、さらにアレンジしたものです

① 野菜は皮をむいてざっくりと一口大に切り、浸るくらいの水で鍋でやわらかく煮る

ジャガイモ 大2個
タマネギ 大1個
ニンジン 1本
鶏むね肉(皮なし) 1枚

同じ食材を使った食事を一緒に食べてみませんか。子どもへの声掛けて食欲も増しますよ!

③ 大人の食事に仕上げる

【カレー・シチュー】
ルー(カレー・シチュー)、コンソメ、塩などの調味料を入れて煮込む

【ポトフ】
キャベツ、トマトなどの野菜、ソーセージ、コンソメや塩などの調味料を入れて煮込む

【肉じゃが】
鶏肉を取り出し、炒めた豚肉と糸こんにゃくを足して砂糖、しょう油、酒、みりんで味を付ける