



# 健康ガイド

## 幼児期に望ましい食生活を 定着させましょう

幼児期は、望ましい食生活を定着させるのにも大切な時期です。子どものころに身に付いた食生活を、大人になってから改めるのは、なかなか難しいもの。「早寝早起き朝ご飯」を合言葉に、親子で望ましい食習慣の定着を目指しましょう。

### 早寝早起きを心掛けよう

人が生まれながら体に持っている時計（生体時計）は、24時間より少し長いため、私たちは朝の光を浴びて、生体時計を24時間の地球時計に合わせていきます。

このため、起床時間が遅く、朝の光を浴びることができないと、生体時計が後にずれ、次第に夜型の生活になっていきます。子どもの成長に重要な

成長ホルモンは、夜寝ている間に多く分泌されます。まずは親子で早寝早起きを心掛けましょう。



### 朝ご飯をしっかりと食べよう

朝ご飯を食べることで体温が上がリ、胃や脳に刺激が与えられ、全身が目覚めます。そして、午前中、元気いっぱい遊ぶためのエネルギーになります。

朝ご飯を食べない生活が習慣化すると、成長のために必要な栄養が不足したり、体がエネルギーを節約しようとして肥満の原因になったりします。

朝食には、主食（ご飯・パン）や主菜（魚・肉・卵・大豆）、副菜（野菜）を組み合わせて、成長に必要な栄養素をバランス良くとりましょう。

### お腹がすくリズムを身に付けよう

毎日の起床や就寝、食事の時間が決まり、規則正しい生活が身に付いてくると、自然と食事の時間にお腹がすくようになります。空腹は食へ物を「おいしい」と思わせ、体に消化の準備を始めさせて、何でもごちそうにしてくれます。少々苦手な食へ物でも、お腹がペコペコなら食へられることも多いです。

不規則な生活は、空腹感のないままの食事につながり、偏食や間食の原因になります。食事の支度をしていると、台所から漂うにおいにつられて、子どもが駆け寄ってくるような環境を作りましょう。

### 食事は家族そろって楽しく食べよう

「これ、おいしいね」と言える相手がいると、味わいが広がり、食事の喜びが膨らみます。家族みんなで囲む食卓は、食事を通して家族の喜びを共有する場にもなります。

毎日の食事は、食へ物への感謝の気持ちとマナーを伝える大切な時間です。食事中はテレビを消し、食材や料理、おはしの持ち方などについて話し合い、子どもが「食」に関する知識や「食」を選ぶ力を身に付けるための貴重な時間にしていきましょう。



### 作り方

- ①サンマは頭と尾を切り落として内臓を取り除き、よく水洗いして3枚におろし、長さを1/3に切る。水気をふき取り片栗粉をまぶしておく。
- ②レンコンは3mm程度の厚さにスライスし、酢水で下ゆでして、水気をふいて片栗粉をまぶしておく。
- ③キャベツを千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、①②を両面こんがり焼いて皿に取り出す。
- ⑤フライパンの余分な油と汚れをキッチンペーパーでふき取り、タレを入れて少し煮詰めたら、④を入れて絡める。
- ⑥器に御飯を盛り、③を盛り付けて⑤を乗せ、残りのタレをかける。千切りにした大葉を散らす。



### 栄養価(1人分)

エネルギー597kcal/タンパク質15.5g/脂質18.0g/カルシウム49mg/鉄1.4mg/ビタミンC25mg/食物繊維1.8g/塩分1.8g

## クッキング タイム

毎月19日は食育の日

### 秋の味覚を味わおう！ さんまのかば焼き丼

#### 材料 (4人分)

サンマ	2尾
レンコン	100g
片栗粉	適量
ごま油	大さじ2
キャベツ	大2枚
大葉	4枚
ご飯	720g
しょう油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	小さじ1
豆板醤	小さじ1

薬膳まめ知識：秋は空気が乾燥して肌のトラブルを招きがち。秋の味覚サンマの脂は体を潤し、乾燥トラブルから素肌を守ってくれます。

# 10月の健康伝言板

問 健康づくり政策課 (袋井保健センター ☎42-7275)  
(浅羽保健センター ☎23-9222)

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H20年2月生 H20年2・3月生	7日(火) 23日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年9月生	9日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年3月1日～15日生 3月16日～31日生	3日(金) 17日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年8・9月生 H18年9月生	1日(水) 15日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H18年3月生 H18年2・3月生	8日(水) 22日(水)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年9月1日～15日生 9月16日～30日生	10日(金) 24日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(食事編)	妊娠20週以降の方	14日(火)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ、エプロン、計算機
母乳相談	要予約	1日(水)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年5月生の お子さんと保護者	16日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子健康手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おふいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年8月生	20日(月) 27日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	1日(水)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	1日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
集団予防接種(ポリオ)	H19年7・8月生	2日(木)	袋井保健センター	受付午後1時30分～2時15分	母子健康手帳、予診票
	9・10月生	8日(水)			
	11・12月生	16日(木)			
	H20年1・2月生	23日(木)	浅羽保健センター		
H19年7月～12月生	9日(木)				
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) (検査データがある方は、お持ちください)
		7日(火)、21日(火)	袋井保健センター	午後5時30分～7時30分	

## 保健センターからのお知らせ

### あなたの歯は大丈夫？ 歯周病に気を付けましょう

歯周病は、歯と歯肉の境目に付いた歯垢（プラーク）の中にいる細菌によって引き起こされる病気です。

歯垢から歯の根に沿って歯肉に入り込んだ細菌（歯周病菌）の出す毒素により、歯茎が炎症を起こして出血したり、歯槽骨（歯の土台となる骨）が溶けて歯がグラグラになったりして、最後には歯が抜け落ちてしまいます。また、毒素は血液にも流れ込み、動脈硬化や心臓内膜の炎症などを引き起こしたり、糖尿病を悪化させる要因になったりします。

放っておくと歯はもちろん、全身の健康に様々な悪影響を与える歯周病ですが、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、知らない間に進行していることもあり、注意が必要です。

### 歯と歯茎の状態をチェックしてみましょう



- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯石が付いている               | <input type="checkbox"/> 歯が浮くような感じがする      | <input type="checkbox"/> 硬い物がかみにくい      |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がはれている               | <input type="checkbox"/> 歯を磨くと出血する         | <input type="checkbox"/> 歯のすきまが広がってきた   |
| <input type="checkbox"/> □の中がネバネバする             | <input type="checkbox"/> □臭が強い             | <input type="checkbox"/> 歯肉を押すと血や膿が出る   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がピンク色でなく、赤色や赤紫色をしている | <input type="checkbox"/> 以前より歯が長くなったように感じる | <input type="checkbox"/> 歯が（少しでも）グラグラする |

1つでもチェックが付いたら、注意が必要です。出来るだけ早く、歯科医院にかかりましょう。

市では、歯周病を予防するため歯周疾患検診を行います。詳しくは、本紙13ページ「歯周疾患検診」をご覧ください。

問 健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275