

鶏手羽元の  
ボン酢煮



材料(4人分)

- 鶏手羽元 ..... 8本
- ゆで卵 ..... 4個
- 生姜 ..... 20 g
- 水 ..... 400 ml
- A { ボン酢 ..... 80 ml
- 砂糖 ..... 大さじ4

作り方

- ①生姜は皮つきのまま薄切りにする。
- ②手羽元は水気を取り、骨に沿って1〜2カ所切り込みを入れる。
- ③鍋にAを入れ強火で熱し、煮立ったら1、2を加え時々上下を返しながら蓋をして中火で20分煮る。
- ④ゆで卵を加え煮汁を絡めて手羽元と一緒に器に盛る。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	273kcal	脂質	18.0g
たんぱく質	25.2g	塩分	1.6g

保健師です



プレコンセプションケア  
より良い将来のために「前編

●プレコンセプションケアを「ご存じですか?」

プレコンセプションケアは、直訳すると「妊娠前の管理」で、若い男女が将来のライフプランを考慮して、日々の生活や健康と向き合うことを指します。

●なぜ、プレコンセプションケアが大切な?

①子どもの将来の健康状態に影響するため

たとえば、痩せている女性は低出生体重児を出産しやすく、その児は将来、生活習慣病の発症リスクが高まると言われています。実際、日本は低出生体重児の割合が他国に比べ多く、出生体重は減少傾向にあります。

②妊娠前からのリスクが、自分たちの将来にも大きく影響するため  
月経不順の放置や月経痛の我慢などは、将来の不妊の原因になることもあります。男女ともに、肥満やタバコはリスク因子です。性・生殖・妊娠・出産についての正しい知識を知ること、生活や健康に向き合い、早い時期から自らの健康管理をしてリスクを減らすことは、生涯にわたって「質の高い生活」を送ることもつながります。

●まずは、自分や相手のカラダについて知ろう!

女性

卵子のもとになる原始卵胞の形成は、胎児期から始まっています。出生時は約200万個、思春期には約20〜30万個と、加齢とともに減り、新しく作られることはありません。1回の月経の周期に約1000個が減少していき、原始卵胞が少なくなると閉経を迎えます。女性は35歳以上になると、妊娠率の低下だけでなく流産率が増加します。これは、加齢に伴う染色体異常など、卵子の質の低下が主な原因と考えられています。卵子の寿命は、排卵後約8〜24時間といわれており、この間に受精し、着床することで、妊娠成立となります。1回で妊娠する確率は20〜30%と言われています。

男性

精子は、卵子と違い、思春期以降毎日作られます。精子の女性体内での寿命は約2〜3日ですが、加齢とともに、運動率や質の低

下、遺伝子異常などが起こりやすくなるとの報告があります。不妊の原因の約半分は男性にあるといわれ、生活習慣やストレスなども関係しています。

日本の夫婦のうち5・5組に1組が不妊の検査や治療を受けていて、その数は年々増えています。一方で、妊娠した女性の約4割が予定外の妊娠だったとの報告もあります。将来望んだときにすこやかな妊娠・出産を実現できるように、また、子どもを望まなかったとしても、より豊かな人生を送れるように、プレコンセプションケアに取り組んでみませんか。

来月は、プレコンセプションケアの実践について紹介します。

子育て支援課 保健師

10月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	14日(金) 9:30~11:00 27日(木) 13:30~15:30	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	14日(金) 9:30~12:00	高齢者支援課 ☎(929) 3210	