

たっぷりきのこ汁



材料(4人分)

- 椎茸 50 g
- しめじ 60 g
- えのき 60 g
- 三つ葉 15 g
- A { だし汁 3カップ
- 薄口醤油 小さじ3
- みりん 小さじ1・1/2
- 片栗粉 小さじ1
- しょうが 10 g

作り方

- ①きのこは石づきを切る。椎茸は薄切り、しめじは小房に分け、えのきは半分の長さに切る。
- ②Aを鍋に入れて温め、①を加え2～3分煮る。
- ③すりおろしたしょうがを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に注ぎ3cm長さに切った三つ葉をのせる。



一人当たりの栄養価

エネルギー	27kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	2.1g	塩分	0.9g

前月号に続き、今回は、プレコンセプションケアの実践について紹介します。

① **適正体重を維持しよう**

適正体重の範囲は、BMI値で18.5以上～25未満です。BMI18.5未満は、骨密度の低下や子宮内膜症の発症リスクが高まります。BMI25以上は生活習慣病のもとになります。痩せも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。

プレコンセプションケア
より良い将来のために(後編)

こんにちは



保健師です

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
「身長(m)」で算出される値

② 適度な運動を続けよう

生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消や冷えの改善につながります。1週間あたりの運動量は150分ほどが目安です。運動不足の人は今よりも、毎日10分長く歩くなどしてみましょう。

③ バランスの良い食事を心がけよう

1日3食きちんと摂り、栄養バランスを整えましょう。朝食を食べる習慣がない人は、まずは、バナナ1本など何か食べるといことから始めてみましょう。

妊娠希望の女性は、葉酸の不足に注意しましょう。葉酸は胎児の神経管閉鎖障害の発生を予防します。赤ちゃんの臓器は、妊娠に気づくころには基礎ができています。妊娠前からの対策が必要です。

④ たばこやお酒に注意しよう

たばこは女性ホルモンの分泌が抑えられ、月経不順や不妊の原因になり、流産や早産、低出生体重児などのリスクも高めます。パートナーからの副流煙も同様です。禁煙に努めましょう。

⑤ 感染症を予防しよう

感染症の原因となる病原体には、男女に関わらず不妊の原因や、子どもの健康へ影響を及ぼす場合があります。妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんへ影響します。市では対象者に風しんワクチンの助成をしています。詳しくはホームページ(ページID:16170、3398)を確認してください。

⑥ 健康診断を受けよう

健康診査やがん検診を受診するなど、定期的に体のチェックをして、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

⑦ 生活リズムを整えよう

睡眠は心身の回復を図る働きがあり、毎日の健康を保つための大切な時間です。早寝早起きとともに、質の良い睡眠をとりましょう。過度なストレスは不安や抑うつの原因になります。自分に合ったコントロール法を見つけましょう。

より良い将来を迎えるために、プレコンセプションケアに取り組んでみましょう。

子育て支援課 保健師

11月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	11日(金) 9:30～11:00 24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)	11日(金) 9:30～12:00	高齢者支援課 ☎(929) 3210	