

健康きらい

妊娠期 気持ちと生活に

変化を感じて

上母生佳 古川 由紀さん

現在、第2子の妊娠8か月目を迎えています。第1子を妊娠中は「しつかり食べないといけない」と思い、食欲の進むままに食事をし、その結果、体重が18kg増えました。自分の目標体重増加量が9〜12kgであったことを知ったのは、実は産後のことでした。

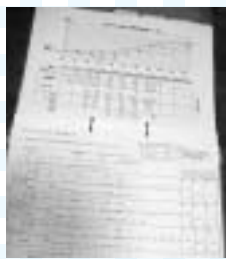
出産後、新生児訪問で保健師さんに分からないことをきいてみると「赤ちゃん手帳(※)に書いてあります」と教えてもらいました。赤ちゃん手帳には、妊娠中の過ごし方や、育児の中で疑問に思うことへの答えがあり、また子どもの成長記録を残せることを知りました。



ふるかわ 古川 由紀さん・瑠菜ちゃん

第2子を妊娠してからは「せっかく、市に相談の場があるのだから、利用したほうがお得だな」という思いから、ママパパ教室やプレママ相談に参加し、赤ちゃん手帳も眺めています。そうして、今は第1子を妊娠していた時とは違う、新しい気持ちで妊娠期を過ごすことができます。

例えば、買い物や食事のとき「葉酸が多いほうれん草を食べよう。コーヒーを飲むより牛乳でカルシウムを摂った方が良かな。食べ過ぎた日の翌日は控えめにしよう」など…。妊娠期に赤ちゃん自分自身にとって何が大切か、考えることができるようになりました。おかげで今は体重管理もつまきいき、順調な妊娠生活を過ごすことができます。



※赤ちゃん手帳は妊娠届出時に発行する、妊娠期・育児などに関する情報を載せた、子どもの成長を確認できる手帳です。

古川さんの妊娠期の記録(赤ちゃん手帳より)

ご案内

健康づくり課では、妊婦を対象としたママパパ教室・プレママ相談を開催し、保健相談・栄養相談を行なっています。詳しくは、「健康づくりガイド」や「広報まいばら」毎月1日冊をご覧ください。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課(山梨庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターだより

認知症に強い

脳をつくる



よく噛むことで脳に刺激を!

日頃何気なく行っている「噛む」という行為。それは、「食べ物を細かくして消化を助ける」だけではありません。実は、「噛む」ことは最近、認知症とも深く関係があることが分かってきました。

歯の根っこには、噛む時にセンサーの役割をする「歯根膜」という組織があります。噛んだ時の刺激は、この組織を通じて、脳の中枢に送られ、「運動」や「感覚」「記憶」「意欲」などに関する部分を活性化させます。また、記憶に

関係する「海馬」も刺激します。

で、よく噛むことは脳を活性化し、認知症予防につながります。歯をしつかり管理してよく噛むことは、「体」だけではなく、「脳」の健康のためにも重要です。

大切な歯を守るために、年1回は歯科医院に受診しましょう。満70歳到達者の方は、「瑞歯(みずは)を守る運動(湖北歯科医師会)」の歯科健診が無料で受けられます。

また、歯科医院を受診できない方は、自宅や施設で、歯科治療や口腔ケアを受けることもできます。まずはかかりつけの歯科医院にご相談ください。なお、かかりつけの歯科医院を持たない方は、滋賀県歯科医師会に相談すると、内容に応じ地域の歯科医院を紹介していただくことができます。

訪問歯科診療のお問い合わせ先

(社)滋賀県歯科医師会

電話 077-553-2787

FAX 077-553-2788

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局(山梨庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

9月19日(水)の給食



厳しい残暑が続き食欲がなくなりがちですが、スパイシーで本格的なキーマカレーなら食欲をそそります。辛すぎないのでお子さんにもおすすめです。野菜のみじん切りさえすれば、材料を炒めるだけで、簡単に手早く、深みのある味わいのカレーができます。学校給食ではナンにつけていただきました。



お試し
メニュー



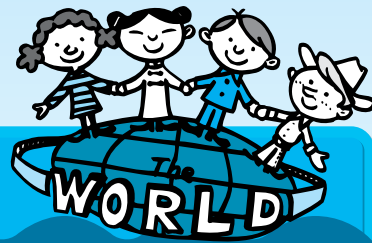
キーマカレー

材料 (4人分)

ぶた ひき肉	160g	コンソメ	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1	トマトケチャップ	大さじ3
おろししょうが	小さじ1	ヨーグルト	大さじ1
にんじん	60g	ウスターソース	小さじ1
たまねぎ	240g	りんごピューレ	大さじ1
ピーマン	20g	カレー粉	小さじ1/2
干しいたけ	4g	カレールウ	小さじ1
バター	4g	水	大さじ2
		塩	少々

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけをみじん切りにする。
- ② 鍋でバター、にんにく、しょうが、ひき肉、を加え、よく炒める。
- ③ ①を加えてさらによく炒める。
- ④ 火が通ったらAと水でといたカレールウを加え、強火で水分をとばす。
- ⑤ 味をみて、塩でととのえてできあがり。



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「仕事をしながら 生活を楽しんでいます」

～ グエン・ザン・タイ・ヒエンさん ～

今月は、日本に来て4年になり、現在市内の企業にお勤めのグエン・ザン・タイ・ヒエンさんからお話をお聞きました。

ヒエンさんはベトナムのホーチミン市の出身。ベトナムの大学で日本語の勉強をされた後、京都市の大学にも通われ、修士課程を取得されました。

「今年の4月に日本で就職したばかりです。会社の社宅に住んでいて、毎日充実した生活を送っています。今は仕事に夢中で、ベトナムに帰ってから日本での経験が生かせるよう、しっかり仕事を覚えたいと思っています」とヒエンさん。

習慣の違いに関しては「日本で以前にホームステイをさせていただいたことがありますが、どうやってお風呂に入っていかが、わかりませんでした。ベトナムではお風呂に入る習慣はほとんどなくて、シャワーで済ませますから」とおっしゃるヒエンさん。「ベトナムでは生ものを食べる習慣はないのですが、日本食はあっさりしておいしいです。納豆も食べます」と語ってくださいました。

学生的时候には、模擬店でベトナム料理を紹介した経験もお持ちのヒエンさん。「米原でも市民の方が気軽に集まって食文化交流などで交流の輪が広がればいいですね」とお話をいただきました。



▲ホーチミン市内の街通り

▼ノン(帽子)をかぶった女性が集う市場の様子



お問い合わせ

米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)

☎52-6629 ☎52-4539