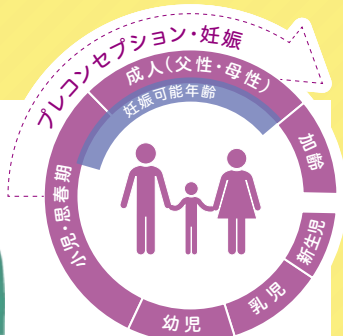




【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



若い世代に知ってほしい!「プレコンセプションケア」

プレコンセプションケア(プレコン)は、将来のライフプラン(妊娠・出産など)を考えながら、若い男女が生活や健康と向き合うことを促す取り組みです。

「プレコン」の目的

- 1 若い世代の健康を増進し、
より質の高い生活を実現してもらうこと
～今の自分の健康～
- 2 若い世代の男女が、
将来をより健康に過ごすこと
～未来の自分の健康～
- 3 より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、
次世代の子どもたちをより健康にすること
～将来の子どもの健康～

実践してみよう～プレコンノートの活用～

プレコンノートを使えば、プレコンセプションケアのポイントを学びながら、5つのプレコンActionを起こす準備ができます。準備ができたなら計画に基づいて実践しましょう。

～5つのプレコンAction～

- 1 今の自分を知らう
- 2 生活を整えよう
- 3 検査やワクチンを受けよう
- 4 かかりつけ医を持とう
- 5 人生をデザインしてみよう



▲プレコンノートとは



Action 2 生活を整えよう～葉酸サプリを配布しています～

村では、妊娠を希望する方と妊娠初期の方を対象に「葉酸サプリメント」を配付しています。ご希望の方は、保健センターへお問い合わせください。

葉酸って何?なぜ必要?

葉酸は、ビタミンB群の一種で、赤ちゃんの中枢神経(脳や脊髄)のもとになる「神経管」が正常に形成されるために必要な栄養素です。葉酸を十分に摂取することで、胎児が神経管閉鎖障害を発症するリスクを低くすることができるとされています。

妊娠前から葉酸を摂取する理由

赤ちゃんの脊髄や脳の発育に大切な神経管がつくられるのは妊娠6週ごろです。妊娠に気付いた時に、葉酸が十分にある状態にしておくことが赤ちゃんの発育のためには重要になります。妊娠前から積極的に葉酸を摂取しておくことが大切です。



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

水菜とレンコンのシャキシャキサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー…131kcal

食塩相当量…0.5g

【材料(4人分)】

- 水菜…100g(1/2袋)
- レンコン…150g(中1個)
- キュウリ…50g(1/2本)
- カニ風味かまぼこ…40g
- A
 - ◎マヨネーズ…大さじ3
 - ◎白いりゴマ…大さじ2
 - ◎砂糖…小さじ1/2
 - ◎めんつゆ…大さじ1/2

【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、薄い半月切りにする。水菜は、3センチメートルの長さに切る。キュウリは、輪切りにする。カニ風味かまぼこは、半分の長さに切り、ほぐす。
- ②レンコンをさっとゆでる。ざるにあげ、水気をきる。
- ③ボウルに、レンコン、水菜、キュウリ、カニ風味かまぼこ、Aを加え混ぜ合わせたら、出来上がり♪

ポイント♪

- *旬野菜の水菜とレンコンを使ったシャキシャキ食感を楽しめるサラダです。
- *レンコンは、少し厚みを持たせて、長めにゆでると、ホクホク食感に仕上がります。
- *カニ風味かまぼこの代わりに、ツナやハム、ささ身などを入れてアレンジしてもOK!
- *水菜は、肌の健康を保つβ-カロテン、ビタミンC、骨の健康をサポートするカルシウム、鉄、腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。

