

はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

BMIの計算を参考に、適正体重を目指しましょう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

あなたの
適正体重は
どのくらい?

●BMIの判定基準

25以上	18.5～24.9	18.5未満
太っている	標準の範囲	痩せている



妊娠前からの健康づくり「プレコンセプションケア」を始めましょう

プレコンセプションケアとは、若いうちから妊娠・出産を含めた将来のライフプランを考えて、自分の生活と向き合い、健康を維持していくためのもので、近年注目されているヘルスケアです。若い世代が自ら健康管理できるようになることは、生涯にわたって質の高い生活を送ることにもつながります。若いからと油断せず健康を促進する意識を持つことが大切です。下記のポイントを参考に、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

【ポイント①】適正体重を維持しましょう

女性の痩せ過ぎや肥満は、妊娠・出産に影響を及ぼすだけでなく、男女ともに不妊症のリスクを高めるという報告がされています。主食・副菜・主菜・乳製品・果物をバランスよく食べ、適正体重の維持を心掛けましょう。

【ポイント②】適度に運動をしましょう

心身の健康に積極的な運動は欠かせません。ウォーキングやヨガ等、できることから始めましょう。

【ポイント③】禁煙をしましょう

タバコはがんや心臓病、不妊症のリスクを高めます。妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産・早産などを引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

【ポイント④】アルコールを控えましょう

妊娠中にお酒を飲むと、アルコールは胎盤を通して赤ちゃんにも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。妊娠を考え始めた頃からアルコールは控えましょう。

【ポイント⑤】ストレス発散をしましょう

普段から自分なりのストレス解消法を見つけて、困ったときは専門の相談機関(右の二次元コードからアクセス可)に相談しましょう。



▲厚生労働省HP

【ポイント⑥】年代に合わせた検診を受診しましょう

村では、20歳から子宮頸がん検診、30歳から乳がん検診を受けられます。検診や乳房のセルフチェックを行い、気になる症状があれば専門医を受診しましょう。

東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

レンコンとダイコンの甘酢あん



☆今月は、管理栄養士を目指す茨城キリスト教大学の学生が考案した適塩レシピをご紹介します♪



栄養価(1人分)

エネルギー…171kcal

食塩相当量…1.1g

【材料(4人分)】

- 鶏むね肉…250g
- レンコン…100g
- ダイコン…1/4本
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1と小さじ1
- サラダ油…大さじ1
- ◎おろしニンニク…小さじ1/2
- ◎おろしショウガ…小さじ1/2
- ◎砂糖…大さじ1
- ◎酢…大さじ1と1/2
- ◎しょうゆ…大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、酒、しょうゆ、片栗粉大さじ1で下味をつける。
- ② レンコンとダイコンを半月切りにする。
- ③ ◎と片栗粉小さじ1を混ぜ合わせて、合わせ調味料をつくる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏むね肉を入れて色が変わったら、レンコンとダイコンを入れて、透き通るまで炒める。
- ⑤ ③を加えて炒め合わせたら、出来上がり♪