

お弁当のもつ力 No.5

小学校・中学校合わせて3人の子どものお父さんで、安曇野を舞台に作家活動をしている古川さんからのメッセージをお届けします。

食べて元気が出るお弁当

安曇野は素晴らしいところですよ。3000㍍級の北アルプスの麓に日本の原風景である田園が広がっています。たくさんの作家が魅了されて集まってくるこの地は、いつか世界遺産になるのではないかなと思うほどです。水も空気も綺麗でリンゴやワサビ等自然の恵みがたくさんあります。この地を守っていくために、自然に触れる中で、「自然っていいな」という気持ちを持ち子どもたちに育てていってほしいと思います。小さなきっかけ作りとして、子どもが食材を調達するところからお弁当作りをするのもいいですね。お弁当は子どもにとって嬉しいものです。安曇野で採れた食材を入れて、自分で作ったお弁当は、楽しくて笑顔になるお弁当になると思います。私にとって素晴らしい料理は、食べて元気が出るかどうかです。



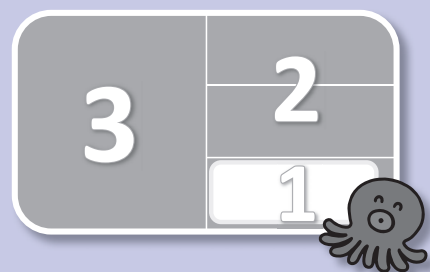
古川 富章さん（穂高 有明）

健康推進課健康支援担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703



子どもも簡単に作れる

お弁当作り 321♪



主菜は6分の1を目安に

主菜はたんぱく質を多く含み、体づくりに欠かせないものです。卵はその代表的なもので、体では作ることができない必須アミノ酸を豊富に含みます。また、鉄、ビタミンB2、葉酸なども含まれ、貧血の予防、エネルギーの産生、細胞の入れ替えにも役かっています。

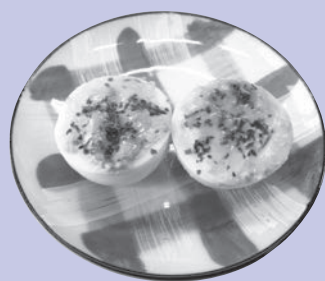
気になるのは、コレステロールが多いことですが、悪玉コレステロール値が高くない人は1日1個、食べましょう。

お弁当のこんがりゆで卵

ゆで卵・・・1個
味噌・・・小さじ1/3
マヨネーズ・・・小さじ1/2
パン粉・・・少々
パセリ・・・少々

【作り方】

- ①鍋に卵と卵がかぶるくらいの量の水を入れ、火にかける。沸騰して10分くらいたったら、冷水にすばやくとる。
- ②殻をむき、ゆで卵を半分に切る。
- ③味噌とマヨネーズを混ぜたものを、卵ののせ、さらにパン粉とパセリをまぶす。
- ④オーブントースターでこんがり焼く。



妊婦歯科健診が始まりました♪

本年度から無料の「妊婦歯科健診」が始まりました。対象者には、母子手帳と同時に受診券を交付します。妊娠中1回、指定医療機関で受診ができます。是非ご利用ください。

市では、平成26年9月に歯科口腔保健条例を策定し、市民の皆さんが元気でいきいきと暮らすため、口の健康に力を入れて取り組んでいます。今回から6回、市の取り組みや、健口生活を送っている皆さんを紹介します。

健口生活で健康長寿に♪①



「なぜ妊婦歯科健診??」

① 妊娠中は口の中が変わります

ホルモンバランスの変化で歯肉が腫れやすくなります。また、つわりで歯みがきがうまくできないことや唾液の変化など、口の中が汚れやすく、むし歯や歯周病になる妊婦さんが多くいます。

② お腹の赤ちゃんのためにもお母さんの口を健康に

歯周病の妊婦さんは、そうでない妊婦さんに比べ、低体重児出産や早産の確率が高まるといわれます。また、赤ちゃんに移るむし歯菌の50%はお母さんからともわれます。

③ 妊娠中でも歯科治療ができます

出産後は育児で忙しく、自分の口のケアは後回しになりがちです。安定期に入ったら歯科健診を受け、適切なケアや必要な治療につなげましょう。

「出産後に口の問題が出てくると友人から言われていたので、市の妊婦歯科健診を利用しました。

近所の歯科医院で受診でき、健診時は、イスの角度など体に負担のかからないように配慮してもらえ、とても良かったです。その後の治療もお腹の赤ちゃんに影響がないよう、定期的なクリーニングで様子を見てもらえることになり、安心しました。健診後は、今まで以上に気を使って口のケアをしています。

実家が県外なので、出産後は子どもを預ける先がなく、自分のための受診は難しそうです。妊娠中にきちんとケアをして、健康な状態を保てればと思っています。」



野窪史子さん（豊科高家）

実際に妊婦歯科健診を受けた野窪さんに聞いてみました♪

妊婦歯科健診体験談♪

□ 乳房超音波検診

検診日	検診会場 保健センター	予約電話	その他
10月19日・20日・21日・22日	豊科	81-0713	・対象者 30歳以上の女性市民 ・受付期間 8月19日～9月8日（土日を除く午前8時30分～午後5時15分） ・予約方法 受付期間中に希望会場に電話で申し込んでください。 ※定員になり次第締め切ります。 ※詳細は健診こよみ7ページをご覧ください。
10月28日・29日・30日	堀金	81-0714	
11月4日・5日・6日・9日	三郷	81-0714	
11月11日・12日・13日	明科	81-0711	
11月20日・24日・25日・26日・30日	穂高	81-0711	