

子育て支援センターだより

子育て支援センター ☎52-2315

雪遊びが楽しい季節です。雪合戦やソリ滑り、雪だるま作り・・・雪があるだけでお子さんたちはキラキラ笑顔を見せてくれます。天気の良い日は、外に出て思い切り体を動かし寒さを吹き飛ばしましょう。

☆にこにこ学級～クリスマス栄養教室・クリスマス会☆

12月20日(火)、クリスマス会を行いました。栄養教室では、ドライカレーとスイートポテトを作りました。お母さんと一緒にサツマイモを切ったり、ドライカレーに入れる人参をすりおろしたり、様々な調理方法を親子で体験し、出来上がった料理をおいしく・楽しく食べ、試食後にサンタさんが登場し、お子さんたちは大喜びでプレゼントを受け取りました。今年のクリスマスツリーは手作りのものを用意して、ツリーの飾りもお子さんたちが作り、飾り付けをしました。手作りの料理に、手作りのツリーと飾り、手作りづくしのクリスマス会は思い出に残ることでしよう。

☆親子遊びの広場～クリスマス飾り製作☆

12月21日(水) 朝の冷え込みが厳しかったこの日、その寒さに負けず10組の親子が参加しました。クリスマス飾り製作では紙芯と金・銀の折り紙でベルを作りました。折り紙を思い思いに紙芯に貼り、ヒイラギやベルを付け、完成したものを色画用紙で作ったツリーに飾りました。この日はサンタさんからのプレゼントが届き、嬉しそうにプレゼントを受け取るお子さんたちでした。



おもちゃライブラリー

毎週、金曜日におもちゃライブラリーを子育て支援センター室(幾寅保育所内)にて開催しています。親子で自由に遊んだり、お母さん同士の語らいの場として活用いただけます。事前連絡などは不要ですのでお気軽に遊びに来てください。

- ・場所 地域子育て支援センター(幾寅保育所内)
- ・時間 9時から12時
13時から17時

※詳しくは、地域子育て支援センター(幾寅保育所内)にお問い合わせ下さい。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

お正月休みも終わり、保育所は子ども達の元気な声で始まりました。

初日の1月6日には、新年子ども会を開き、新年の挨拶をしたあと、カルタ取りをしたり、みかんを食べたり、楽しく過ごしました。



金山保育所

12月21日、4回目の栄養教室が行われ、調理実習という事で子ども達もエプロンと三角巾をつけて臨みまし

た。長葱、にら、豚肉を切ったり、卵を割って混ぜたり、じゃが芋の皮むきと刻む作業は年長組が担当し、もやしのひげとりは小さい子が担当しました。フライパンで炒めたり、野菜を煮込んだりして、完成。
自分達で作った炒飯、野菜スープ、じゃが芋の煮込みは美味しく、満足気な子ども達でした。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211



生活習慣病の第一歩は肥満解消から

今月号では、体重が増えることについて考えてみたいと思います。年末年始で、体重が増えてしまったという方もいるでしょう。食べ過ぎて体重が増えるという現象は、私たちのからだにとっては当たり前のことですが、肥満にまでならないように注意することが、生活習慣病などの血管の病気になるための予防になります。ぜひ、読んでみてください。

①体重が増えること、肥満による健康への影響

体重が増えること、ここで考えるのは、からだの脂肪が増えることです。脂肪が増えて、一定の基準値(体格指数BMI 25以上)を超えると肥満の可能性が高くなります。肥満による健康への影響は2つあります。脂肪を貯める細胞(肥満細胞)が血管を傷める作用(高血圧、血液中の高中性脂肪、高血糖、高尿酸など)をすること、肥満細胞が大きくなることによっておこる身体の変化(関節が痛い、腰が痛い、月経異常、睡眠時の無呼吸)をすることがあります。

そして、この二つが同時になる可能性も高くなります。肥満の場合には、生活習慣病を始め、生活に関わる病気の原因になっていることを覚えておきましょう。

②体重が増えるのは気づきにくい

体重が増えていることを一日一日の生活では、なかなか実感しにくいものです。例えば、1ヵ月1kg体重が増えたとしたら、平均すると一日あたりおよそ30gの脂肪の増加です(1,000g÷30日)。30gくらいの増加なら、1週間でも210gの増加です(30g×7日)。これなら家庭の体重計で測ったとしても誤差の範囲です。

しかし、一週間で210g体重が増えれば、ごはんでおおよそ1kg分多く食べ過ぎたこととなります。1ヵ月にするとおおよそ4kg食べ過ぎたこととなりますね。

一方、普通の徒歩にすると、一週間で1,230時間増やす必要があります。1ヵ月にすると・・・とても達成できそうにない数字になってしまいます。

③体重を減らすことに近道はある?

さて、脂肪をどのようにして減らしていけばいいのでしょうか。テレビや雑誌などメディアから流れる情報は、ダイエットに関するものがよくあります。私たちにとって体重・脂肪を減らすことは大きな興味になっていると思います。体重の増加は生活習慣から来るものなので、生活習慣で減らすのがよいのはわかっているけれども、なかなか改善できないことの表れだと思えます。本当に、なかなか成功しないようです。

しかし、やはり体重を減らすことへの近道は、食品の摂り方の見直しとからだを動かすことです。そして時間が必要で、習慣にするために第一歩を踏み出すことです。

④食品の摂り方で何を見直す?

「これを食べれば痩せる!」という食品は、ないといっても過言ではありません。現在のところ。

食事は毎日食べる、これは生きるための生活習慣だから、体重を減らすためだからと言って無理をしないことが大事です。急激なダイエットをしても、最終的にはきちんとした生活習慣をすることになります。食品をきちんとバランスよく摂ることが大事なことは変わりはありません。

最初の一步だけ紹介しておきましょう。見直す食品の摂り方は、穀類(ごはん、パン、麺類等)と油脂類(サラダ油、ごま油等)です。

まずは、普段の生活の中で、これらの食品をどれだけ摂っているかを見直すことです。からだに脂肪ができる流れを図に示してみました。ごはんやパンなどは毎回の食事に摂るもので量も油脂に比べて多いので、とても大事です。具体的にごはん量や油脂量について、紙面の都合上、省略しますが、知りたい方はどうぞ栄養士や保健師までお尋ねください。

図. からだの脂肪になるまでの流れ

