

積極的にとりたい 栄養素 5

1 良質のたんぱく質 (肉・魚・卵・乳製品)

動物性たんぱく質にはアミノ酸が含まれており、赤ちゃんの血液や筋肉など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。毎食欠かさずとるようにしましょう。魚介類は自然界の水銀をわずかに含んでいますが、通常は食べても心配ありません。

2 カルシウム (乳製品・小魚)

赤ちゃんの骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。ビタミンDと一緒にとることで吸収率がアップします。

3 鉄分 (ほうれん草・大豆製品・レバー・貝類)

赤ちゃんへ栄養を送るためにたくさん必要になり、貧血の症状が出やすくなります。ビタミンCと一緒にとることで吸収率がアップします。レバーはビタミンAが豊富に含まれており、過剰に食べると赤ちゃんに悪影響を及ぼす可能性があります。特に妊娠13週目までは注意しましょう。

4 ビタミンB6・E (青魚・卵・緑黄色野菜・大豆製品)

流産予防に欠かせないビタミンB6とつわりを軽くしてくれるビタミンEは特に妊娠初期の妊婦さんにお勧めです。

5 葉酸 (ブロッコリー・サツマイモ・イチゴ・オレンジ)

赤ちゃんの脳や脊髄などの神経の発達に大切な栄養素です。また流産や早産のリスクを低くし、お母さんの貧血や動脈硬化予防にもなります。

用語説明

※ 乳幼児突然死症候群
それまでの健康状態や既往歴からその死亡が予測できず、原因が特定されない1歳未満の児に突然死をもたらす症候群。生後2か月～6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがある。

妊娠中は胎児が大きくなるにつれ、体重が増えていきます。妊娠前の身長や体重によって適正な体重増加量が異なるため、病院の先生や助産師の指示に従って適正範囲内で体重を増やしていきます

妊娠中の体の変化

しょう。また、妊娠中はホルモンバランスが崩れやすく、気分のむらやだるさ、赤ちゃんの脳や神経を作る時期に有害な物質が入るのを防ぐためのつわりが始まるなど、妊娠前に比べ体調に変化がでてきます。身体を休め、気分転換をするな

たばこやアルコールなどは胎盤を通過して直接赤ちゃんに影響してしまいます。たばこは赤ちゃんへ送られる血液を減少させ、酸素や栄養分の供給を妨げるため低出生体重児や乳

が高くなります。また、過度のアルコールやカフェインもおなかの中の発育に影響を及ぼし、流産や低出生体重児のリスクを高めます。過度の摂取は控えるようにしましょう。



たばこ・アルコールは厳禁！カフェインも控えましょう

赤ちゃんとお母さんのために大切です

妊娠期の食事

妊娠中の生活習慣や食事などの影響により2500g未満で生まれる低出生体重児や、お母さんの妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病が全国的に増えています。これらは、赤ちゃんとお母さんの将来にわたる生活習慣病につながる危険性があるため、妊娠期の適切な食生活を知って胎児とお母さんの健康を守りましょう。

こんにちはは管理栄養師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

弁護士会・県下一斉 無料法律相談キャンペーン

弁護士会の法律相談活動・市民サービスのPR活動として、2月1日～14日の日程で、県下18か所すべての法律相談センターにて無料相談を行います。電話申込制です。
●電話予約受付開始 1月25日(月)午前9時
●相談場所 折尾法律相談センター(八幡西区折尾4-6-16 折尾YSビル2階)など
●相談時間 30分程度
●申し込み・問い合わせ 折尾法律相談センター ☎691-2166

行政書士による交通事故無料相談

●とき 2月13日(土)午前10時～午後4時
●ところ 北九州市立男女共同参画センタームーブ(小倉北区大手町11-4)
●内容 事故解決までの流れ、保険請求手続き、後遺症認定手続きなどの相談
※予約申込は不要です。直接、来場してください。
●問い合わせ 福岡県行政書士会 ☎092-641-2501

残りわずかです コスモス商品券

水巻町商工会では10,000円で2,000円のプレミアムがつくお得なコスモス商品券を先着順で販売しています。
●内容 20%プレミアム付き商品券(共通券6,000円分と小型店専用券6,000円分)
●販売価格 10,000円 ※1住所100,000円までです。
●使用期限 令和3年1月31日(日)
●問い合わせ 詳しくは水巻町商工会 ☎201-7551へ

新春投稿イラスト 江上 淑子さん(中央)



みんなの 掲示板

読者の皆さんからの記事で作られるページです。広報紙への意見・感想なども募集しています。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



水巻町軟式野球選手権大会(敬称略)
●11月15日・22日 ●総合運動公園など ●参加者 180人

①キャッツアイ

水巻町スポーツ少年団駅伝・マラソン大会(敬称略)
●11月22日 ●総合運動公園グラウンド ●参加者 125人

【マラソン・小学生女子】

- 1年生 ①木下愛結 ②田口菜愛 ③竹松虹麗
- 2年生 ①黒田愛子 ②金城瑠香 ③原田未来
- 3年生 ①末吉柑菜 ②海老翼沙 ③木下結芽
- 4年生 ①末吉千咲 ②花田結愛 ③南咲輝
- 5年生 ①黒田優奈 ②藤岡小春 ③山下叶
- 6年生 ①西田絢萌 ②濱口かな ③宮久柚希

【マラソン・小学生男子】

- 1年生 ①木下蒼葉 ②安本龍生 ③小野海晴
- 2年生 ①岡可夢偉 ②山口遼 ③小野秀悟
- 3年生 ①前岡晴 ②森咲仁 ③大島啓太
- 4年生 ①桑山泰志郎 ②小野将秀 ③濱口壱希
- 5年生 ①岩本陽嵩 ②東木悠人 ③安永海支
- 6年生 ①竹中湖南 ②東木好誠 ③古川輝

【駅伝】

- 女子の部 ①吉田水泳女子 ②頃末水泳A ③頃末水泳B
- 男子の部 ①猪熊野球 ②吉田水泳男子 ③伊左座ソフト

