

主食・主菜・副菜がそろった食事で 必要なエネルギー・栄養素を

●主 菜 魚・肉・卵・大豆製品など



●副 菜 野菜・海藻類など

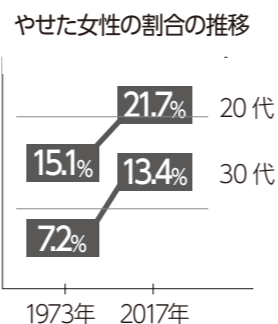
●主 食 米・パン・麺類

妊娠前からバランスの良い食事を
体管理には、食べたエネルギー
量と生活で消費するエネルギー量
のバランスをとることが大切です。
主食・主菜・副菜のそろった食
事が「バランスのよい食事」です。1
日2食以上、バランスのよい食

妊娠前からバランスの良い食事を
体管理には、食べたエネルギー
量と生活で消費するエネルギー量
のバランスをとることが大切です。
主食・主菜・副菜のそろった食
事が「バランスのよい食事」です。1
日2食以上、バランスのよい食

妊娠前から始める 赤ちゃんのための食生活

やせた女性が増えていること、1日のエネルギーや栄養素が不足している人が多いことを背景に、昨年「妊娠のための食生活指針」が改定されました。近年、低体重とエネルギー不足は生まれてくる赤ちゃんの健康に大きく関係していることが報告されています。将来の妊娠・出産・育児などに向けて、妊娠前からの健康的な体作りを始めましょう。



近年、若い女性は欠食や偏った食事で1日に必要なエネルギー量が不足し、やせた人が多くなっています。やせた人が出産した場合、早産や低体重児の出産などのリスクが高まります。また、エネルギー・栄養素の不足は胎児の発育に影響を与え、成人後に肥満や循環器疾患、2型糖尿病などのリスクが高まることも報告されています。

をすることで1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取できます。

妊産婦のための食生活指針 (2021改定版)

- 妊娠前からバランスのよい食事を
- 「主食」でしっかりエネルギー補給
- 「主菜」でタンパク質を十分に
- 不足がちなビタミン・ミネラルは「副菜」で
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

毎食、とるように心掛けましょう。
ビタミン・ミネラルを「副菜」で

野菜や海藻、キノコ類にはビタミン、ミネラルが多く含まれます。特に緑黄色野菜に含まれる葉酸は胎児の先天的異常を予防するため、妊娠前や初期に重要です。また、鉄分は赤ちゃんに酸素や栄養を届けるため、積極的にとりましょう。

乳製品などでカルシウムを十分に
妊娠前や初期に重要なため、鉄分は赤ちゃんに酸素や栄養を届けるため、積極的にとりましょう。

肉や魚、卵、大豆に含まれるタンパク質は筋肉や血液を作り、赤ちゃんの成長にも欠かせません。

こんにちは管理栄養士です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 2022局3212番



杉野重勝さん(伊左座)×水巻みなみ保育所
カブトエビ観察会

40年以上無農薬栽培を続ける私の田んぼには、生きた化石といわれる「カブトエビ」が、今でもたくさん住んでいます。水巻みなみ保育所から依頼を受け、子どもたちに田んぼを開放して、「カブトエビすくい」を楽しんでもらいました。

バドミントンクラブ「さざんか」 楽しくバドミントン始めませんか



さざんかは30歳代からシニアまでの幅広い年代で活動しています。皆さん、私たちと楽しくバドミントンを始めてみませんか。まずは気軽に見学に来てください。

- と き 月曜日・金曜日午後7時～9時
- と ころ 町民体育館
- 対 象 18歳以上の人(男性・女性は問いません)
- 費 用 1回当たり300円
- 申し込み・問い合わせ バドミントンクラブさざんか(川野) ☎ (070) 5480-4770



一般曹候補生 募集

- 対 象 令和5年4月1日時点で18歳～32歳の男女
- 入学時期 令和5年3月下旬～4月上旬
- 申込方法 自衛隊芦屋地域事務所にて願書を提出してください。
- 申込期限 9月17日(土)
- 問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部 芦屋地域事務所 ☎ 223-0981



みんなの掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。このページは、読者の皆さんから投稿された記事で作られます。広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。
●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321



- 水巻町グランドゴルフ選手権大会(敬称略)
●6月1日●総合運動公園●参加者58人
- ①梅野敏雄②坂根福治③高瀬一幸
- 水巻町ターゲットバードゴルフ選手権大会(敬称略)
●6月4日●水巻町ターゲットバードゴルフ場●参加者10人
- ①寛久英雄②宮崎義幸③岡部伸次

福岡県司法書士会 シンポジウム開催 原口あきまささんと楽しく学ぶ

「相続・遺言」をテーマに皆さんが感じる疑問をタレントの原口あきまささんと一緒に考えてみませんか。

- と き 7月23日(土) 午後1時～4時
- と ころ 西鉄ホール(福岡市中央区天神)
- ※ WEB上でも実施します。
- 申込方法 7月15日までに右のQRコードで申し込んでください。
- 問い合わせ 福岡県司法書士会 ☎ (092) 722-4131

