

広げよう
ママ友の輪

かもめっ子クラブ「親子あそび教室」

たくさんのお子さんとママの参加をお待ちしています。
参加希望の方は、当日会場にお越しください。



△南相馬市 (12月26日)
サンタさんがプレゼントを持って遊びにきてくれました。



△郡山市 (12月17日)
少人数での開催となりましたが、広い会場をいっぱい使って元気に遊びました。



△いわき市 (12月19日)
いつもたくさんママとお子さんにご参加いただいています。



今月の
かもめっ子クラブ

- ◆郡山市 2月18日(火) 10時～ 郡山市総合福祉センター
- ◆いわき市 2月20日(木) 10時～ いわき市文化センター

寒い日が続きます。これを食べればこころも体もぼかぼか。インフルエンザや風邪に負けない体を目指しましょう。

白菜と豆腐のチゲ

【材 料(1人分)】124kcal

木綿豆腐…50g 白菜…40g にら…30g
もやし…20g 豚もも肉うす切り(脂身を除く)…20g
A〔キムチの素…30ml 水…120ml〕

【作り方】

- ①白菜は一口大に切る。にらは長さ3cmぐらいに切る。
- ②豚肉は幅2cmぐらいに切る。
- ③鍋にAを入れて煮立て、豚肉、もやしを入れ、次に白菜を加えて煮る。
- ④豆腐を2cm角ぐらいにちぎりながら加え、最後ににらを加えてひと煮する。

いつも元気
健康レシピ



予防接種忘れていませんか

対象年齢を過ぎると費用が個人負担になりますので、ご注意ください。

【麻しん・風しん混合ワクチン】

	対象年齢	接種期間
I 期	1歳から2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前々日まで
II 期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成26年3月31日まで

【二種混合(破傷風・ジフテリア)ワクチン】

▷対象年齢 11歳以上13歳未満の方
※小学6年に相当する年齢
*不明な点はお問い合わせください。
(県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。)



生活習慣を見直して、
メタボ脱出!

広報なみえ1月号「保健だより」では、震災前後の健診結果の比較をお知らせしました。

震災後は、男女ともに体重が増えている方や脂質異常の方などが増えています。

肥満はメタボリックシンドローム(以下、メタボ)への入り口です。不規則な食事や食べ過ぎ、運動不足、過度の飲酒など、毎日の生活習慣の積み重ねで起こります。メタボを予防するため、生活習慣を見直しましょう。

メタボとは……

内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上、脂質異常、高血圧、高血糖のどれか2つ以上を抱えている状態です。個々の状態が軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。



【生活習慣を見直す】といっても、何をすればいいの? どうしたらいいかわからない。

そんなあなたのために、ワンポイントアドバイス!

食生活

必要なのは、体を動かして脂肪を燃焼させ、内臓脂肪を減らすことと筋力を強化して代謝を上げること。自分で楽しんでできることから始めましょう。

日常生活での工夫

- ★できるだけ階段を使う
- ★こまめに家事を行う
- ★バスを自転車に変える
- ★歩ける距離なら歩く
- ★買い物は徒歩で



ウォーキングで脂肪を燃焼

体にかかる負担が少ないウォーキングがおすすめ

視線を下げない

あごは引く

足を伸ばす

かかとから着地

背筋を伸ばす

腕は前後に大きくふる

歩幅はできるだけ広めに



運動

食べ過ぎや遅い時間の食事、朝食抜きなどの食生活の乱れは、内臓脂肪をためる一番の原因です。1日3食バランスよく、自分に合ったエネルギー量を守ることを意識しましょう。

内臓脂肪をためない食生活のコツ

- ★1日3食食べよう
朝食をとる習慣をつけましょう。
- ★よくかんで食べよう
食べ過ぎてしまわないよう、よくかんで、ゆっくり食べましょう。
- ★食事を楽しもう
ながら食いは食べた量がわかりづらくなります。食事を楽しみ、味わって食べましょう。
- ★寝る前2時間は食べない
夜遅い食事はそのあとに使うエネルギーが少ないため、過剰分が脂肪に変わりやすくなります。
- ★今までより1割減らそう
特に肉や魚などの主菜、ご飯などの主食、調味料は控えめに。
- ★野菜をたっぷり食べよう

野菜は少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防げます。1日350g以上いろいろな色の野菜をとりましょう。



今日から迷わず即実践! 内臓脂肪を減らしてメタボを防ぎましょう。