

母子健康センターからのお知らせ



母子健康センター事業の再開について

母子健康センターでは、新型コロナウイルス感染防止のため、各種事業を休止等していましたが、下記の事業を再開します。なお、新型コロナウイルスの感染状況により事業を中止する場合があります。

マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるための、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からない事、心配な事、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

対象 本町在住の妊婦さん

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。コース途中での参加もできます。開催日は、日程の近いものから掲載しています。

時間 午後1時から午後2時30分

開催日	内容	担当者
9月8日(水)	・おっぱいのことについて ・1歳になるまでの成長	助産師
9月15日(水)	・出産のおはなし	助産師
9月22日(水)	・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう ・写真撮影	助産師

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときは、いつでもご利用ください。



問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

時間 午前10時から午前11時30分

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

料金 1回 町内に住所のある方 1,000円
その他の方 2,000円

申込締切
9月15日(水)

10月コース

全4回

10月7日(木)

10月14日(木)

10月21日(木)

10月28日(木)

※母子健康センター事業は、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えるため、少人数での開催となります。参加人数が多い場合は、人数や日程を調整させていただく場合がありますのでご理解をお願いします。

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要となりますので、マイナンバーカード等マイナンバーを確認できるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

免疫力アップの腸活レシピ

その2

腸を元気に整えるためには、緑黄色野菜に多く含まれるビタミン類や食物繊維が必須です。鮭にはビタミンDが含まれ、これは野菜のビタミン類でアップする免疫力をサポートしてくれます。海藻には腸内の善玉菌のエサとなりやすい水溶性食物繊維が多く含まれるため、意識して取り入れたい食品です。

毎日の食卓に、野菜や海藻をプラスして腸活しましょう。

今回は、鮭に野菜や海藻を合わせた、ボリュームたっぷりの腸活レシピをご紹介します。

鮭のピリ辛みそ炒め

(材料 4人分)

- ・鮭.....3切れ(240g)
- ・酒.....大さじ1
- ・片栗粉.....大さじ2
- ・カットわかめ.....6g(約大さじ2)
- ・キャベツ.....300g(1/4玉目安)
- ・ニラ.....1束
- ・ショウガ.....1かけ(約15g)
- ・サラダ油.....小さじ2+小さじ2

- A
- 砂糖.....小さじ1
 - 片栗粉.....小さじ1
 - トウバンジャン.....小さじ1/2
 - すりごま.....大さじ1
 - みそ.....大さじ2
 - 酒.....大さじ1

★鮭を鶏むね肉に、わかめをきのこなどに、色々アレンジできます。



(1人分の栄養価)

エネルギー	199kcal
タンパク質	16.5g
脂質	8.5g
炭水化物	12.9g
食物繊維	3.2g
塩分	1.3g

(つくり方)

- ①わかめを戻し水気を絞る。鮭は1口大(1切れ4つから5つ目安)のそぎ切りにし、酒をからめ10分ほど置く。キャベツはほぐして大きめのざく切りにし、5分水にさらしザルにあげる。ニラは4センチ長さ、ショウガは千切りにする。
- ②鮭の水気を軽く切り、片栗粉をまぶす。フライパンに油(小さじ2)を熱し、中火で鮭を焼く。蓋をして両面をこんがり蒸し焼きにし、火が通ったら一度皿に取り出す。
- ③②のフライパンに続けて油(小さじ2)、キャベツを入れ、蓋をして蒸し炒めにする。中火から強火で時々ヘラで返しながざっと炒める。ニラ、わかめも加えひと混ぜし蓋をする。
- ④③にショウガと②の鮭を戻し、混ぜ合わせたAを回し入れて全体にからめる。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359