

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止または延期となる場合があります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126



【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。**【問】**藤井寺保健所 (☎072-955-4181) (代表) ※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1・8・36

〔無料〕Hⅴ・梅毒即日検査※結果は1〜2時間後、精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談、医療機関に関する相談
〔有料〕水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査

藤井寺保健所からのお知らせ



妻谷クリニック (三宅東4丁目) 院長 妻谷 憲一

子どももメタボになっている

文部科学省の調査によると、最近30年間で肥満傾向の子どもが2〜3倍に増加しています。9〜17歳の男子では10人に1人が肥満であるといわれています。

子どもの肥満といっても、幼児期から思春期まで幅広く、各時期によって発育状況は異なり、家庭環境の違いや個人差もあります。また肥満のように、目に見える変化だけではなく、糖尿病や脂質異常症などの見た目ではわかりにくい生活習慣病のリスクもありますので、日常からの健康管理、予防対策が求められます。それらに対して、最も身近で目配りができ、予防や改善を行えるのが、「家庭」です。

塾通いや新型コロナウイルス感染症の影響で外遊びの減少、親の生活に合わせてシフトする夜型生活など、子どもは与えられた生活環境の中で順応し、体も作られていきます。特に、発育に大きく影響するのが食生活です。子どもは親に出された食事を、その家庭のルールの中で食べるしかありません。食の好き嫌いが親に似ることが多いのも、環境要因が影響していると考えられます。親が野菜嫌いで野菜を食卓に出さなければ「食べず嫌い」になり、揚げ物が多ければ「揚げ物大好き」になり、夜中にテレビを見ながら甘いものを食べていれば、子どもも欲しがるでしょう。「朝が弱い」お母さんが朝食を作らなければ、子どもは朝食欠食になり、成績にも影響するという統計があります。子どもの健康はもちろん、家族全員の健康対策として、この機会に子どもの「食生活と食卓」、そして家族の「生活習慣」について考えてみてはいかがでしょうか。

献血にご協力を

【時】3月26日(日)
午前10時〜正午
午後1時〜4時
【所】市立保健センター
※400ml献血のみ
【問】松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)



ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月の
レシピ
ごはんを美味しく
食べよう



いわしの野菜巻き

【食事バランスガイド】
副菜2SV
主菜2SV

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



【材料】(4人分)いわし4尾、A(しょうゆ大さじ1、しょうが汁小さじ1)、人参1本、アスパラガス細いもの4本、塩少々、白いりごま大さじ1と1/3、リーフレタス4枚

【作り方】①いわしは手開きにして、頭・内臓・骨を取り、半分に切りAの調味料で味をつける。②アスパラガス・人参はいわしの幅に合わせて切り、茹でて塩をふる。レタスはちぎっておく。③いわしの汁気を切り、皮を下にしてアスパラガス・人参のをせ、しっぽの方に向けてくると巻いて爪楊枝で止める。④アルミホイルに③のをせて、いりごまをまぶす。ホイルごとオーブントースターで10分ほど焼く。器に盛り、レタスを添える。

【問】地域保健課

野菜たっぷり料理は「まつたら愛つ娘〜松原育ち〜」で検索!
毎月市Facebookでも配信中!

