



◆佳作 (評) 水の郷いんざいの1
 ◆弁天川に花咲く頃 コマをうまく捉えている作品。
 (弁天川)
 ◆澤田博愛(大森)

印西市観光協会主催
 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



5月に入ると、待ちに待った大型連休があります。気候も良くなってきて、少し遠くまで出かけるのによい季節になってきました。妊娠中の人にとっても、外出はストレス発散や気分転換になります。ただし、いつもよりも少しだけ気をつけて、十分な準備をして出かけましょう。

【持ち物】
 少しの外出でも健康保険証

と母子健康手帳を持ち歩くことをおすすめします。母子健康手帳には妊娠中の経過や緊急連絡先などが書かれており、何かあった時の強い味方になってくれます。また、お腹が目立ってくる前から、マタニティマークをつけて周囲の人に協力してもらいましょう。

【主治医に相談】
 遠くの外出の場合には、必ず主治医に相談しましょう。

【妊娠4週〜15週】
 この時期はつわりがあることが多いため、無理せずゆとり休みましょう。
 ・体調が良ければ、タバコの煙や感染症に気をつけて外出しましょう。

【妊娠16週〜27週】
 少しずつお腹が目立ち始めますが、比較的体調が安定すると言われています。
 ・自転車やバイクなどはお腹

【妊娠28週〜】
 ・ひとりでの外出は何かあった時に心配なので、誰かと行くようにしましょう。
 ・陣痛が起きるなど体調に変化があった場合には主治医に電話しましょう。
 圏中央保健センター(☎④5595)。

いきいき生活情報

サプリメントは薬と同じ、
 と思いませんか？
 ~ 35 ~

知っ得!
 消費生活

「最近疲れやすくなり、気がめいっていた所、新聞のチラシに、貧血や便秘に効果があり、10歳は若返るといふサプリメントが載っていた、すぐに電話で注文。飲むだけなのに続けやすく、しかも分量よりも多く飲めば効果も大きいのではないかと、と倍量近く飲み続けた。半年後、顔色が黒ずんできて慌てて皮膚科で診てもらった所、サプリメントが原因のようだ、と言われた」という50代女性からの相談がありました。

サプリメントは「栄養補助食品」「栄養機能食品」「健康食品」などと呼ばれています。が元々は英語の「ダイエタリ」

「サプリメント」に由来しています。日々の食事からなかなか取れない成分や、健康の維持・増進が期待できる成分を含む食品であって、効能・効果を行うことができる薬とは違います。

厚生労働省から栄養機能表示が認められたものについては「保健機能食品」と表示でき、このうち厚生労働省の審査が必要なものが「特定保健用食品」、審査が不要なものが「栄養機能食品」です。

保健機能食品以外の一般食品は「いわゆる健康食品」となっており、サプリメントは一般食品です。

知って安心

妊婦さんの外出術



— 86 —

元気な食事 170

新ジャガの味噌そぼろ煮
 いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分) ~新ジャガの美味しい季節にいかがですか~
 新ジャガイモ400g、鶏ひき肉100g、かつおだし2カップ、みそ大さじ3、すりゴマ大さじ2、サラダ油大さじ1、
 ④(砂糖大さじ1・1/2、酒大さじ1、みりん大さじ1、水溶きカタクリ粉…カタクリ粉大さじ1/2、水大さじ1)。

作り方
 ①ジャガイモは皮をこそげて、大きい場合は一口大に切り、水にさらして、でんぷんを落とす。
 ②①をざるにあげて水気をきる。
 ③鍋にサラダ油を熱して、②を薄く色づくまで炒め、かつおだしを入れ鶏ひき肉をほぐしながら加える。
 ④沸騰したらあくをとり、④を加えて中火で約10分程、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
 ⑤④にみそを溶きながら加え、全体になじんだら、水溶きカタクリ粉でとろみをつける。器に盛り、すりゴマをかける。

★1人分の栄養価★
 エネルギー 222kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 8.4g、カルシウム 70mg、塩分 1.3g。
 提供…地区健康推進員のみなさん。

ユニークな4コマ漫画で楽しませてくれている「ナスちゃん」。今月号でなんと200回。この「ナスちゃん」の誕生について調べてみました。月に一度家族で健康について考え、体にいい事を実践する日を定めようと平成2年5月に「すこやかタウン推進運動」をスタートする際のキャラクターとして誕生したそうです。名前の由来は、体に良いことをして、体に悪いことを控えるようにということから「ノー・アルコール・スモーキング・デー」の頭文字のN.A.S.D.にちなみです。作者の保健師R氏に製作秘話を訪ねたところ「産休中の製作がきっかけ」と話してくれました。これからも紙面に花を添えていただきたいと思います。④

こちら編集室
 よく見…よく聞き…
 正しくお知らせ
 秘書広報課広報聴班