

\ プレママや子育て中のお母さんへ / 自分への癒しは子育ての秘訣

北斗市母子保健推進員会では、いつも一生懸命頑張っている妊婦さん・子育て中のお母さんを対象に教室を開催します。託児も行っていますので、安心してご参加ください。

★キャンドル作り教室

- 日時／11月13日(月) 午前10時～正午
- 場所／北斗市保健センター
- 対象／市内在住の妊婦さん・子育て中のお母さん (5組限定、先着順)
- 講師／高村友美氏(母子保健推進員)
- 参加費／無料
- 持ち物／エプロン
- 申込期限／10月27日(金)
- 申込方法／電話



★エゴスキュー体操教室

- 日時／10月16日(月) 午前10時～午前11時30分
- 場所／総合文化センターかなで～
- 対象／市内在住の妊婦さん、子育て中のお母さんとそのご家族(10組限定、先着順)
- 講師／山本和喜子氏(エゴスキュートレーナー)
- 参加費／無料
- 持ち物／バスタオル、5本指ソックス(お持ちでない方は通常のソックスでも構いません)
- 申込期限／10月12日(休)
- 申込方法／電話

エゴスキュー体操って？

筋肉や骨格を正しい位置に戻し、体の歪みを改善するためのアメリカ生まれのエクササイズです。体操を行い、姿勢が改善されることで、体の痛みが軽減されるなどの効果があるとされています！

問 市役所子育て支援課母子保健係 [内線169]

こんにちは
管理栄養士です

夕食が遅い日に限って、ついつい食べ過ぎてしまう 食事の時間・タイミングを見直してみましよう！

夕食が遅くなってしまった日に暴飲暴食となりやすい原因は、強い空腹感に加えて、食欲を抑えるホルモンが減少することに関係しているといわれています。さらに、夜はエネルギーが消費されにくく、夕食で食べ過ぎてしまったエネルギーは脂肪として蓄積しやすいため、体重増加につながります。

★間食をうまく利用しましょう★

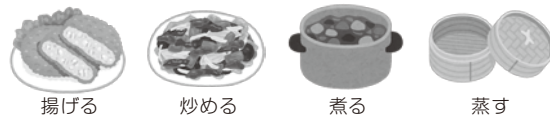
昼食から夕食まで6時間以上空く場合は、「間食＝おやつ」とせず、エネルギー源となる主食等を間食として利用しましょう。夕食の過食を防ぐことができます。

例：おにぎり、サンドイッチ、
果物、など
(200kcal未満を目安に)



間食をしたら、その後の夕食は
間食分の主食を減らし、カロリーオーバー
にならないように注意しましょう。

夕食は、高カロリーな揚げ物よりも炒め物・煮物を選択した方が脂質を抑えられます。また、野菜はビタミン・ミネラルの摂取に加え、かさ増し効果があります。よく噛んで食べることで、消化も良く、満腹感も得られるため、暴飲暴食を防ぐことができます。



高 カロリー 低

栄養相談を受け付けています

食事や栄養面で気になることはありませんか。
相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

問 市役所保健福祉課 健康推進係 [内線155]