

1月	◎母子手帳発行(田) ◎秋田わか杉国体(カヌー・軟式野球)
2火	◎秋田わか杉国体(カヌー・軟式野球)
3水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(角) ◎秋田わか杉国体(カヌー・軟式野球)
4木	
5金	◎秋田わか杉国体(馬術)
6土	◎秋田わか杉国体(馬術)
7日	◎秋田わか杉国体(馬術)
8月	◎秋田わか杉国体(馬術)
9火	◎子ども広場(角) ◎母子手帳発行(角) ◎秋田わか杉国体(馬術)
10水	◎乳児相談(午前:7ヶ月児・午後12ヶ月児)(角) ◎抱返り紅葉祭(~11月11日)
11木	◎3歳児健診(角)
12金	◎2歳6ヶ月児歯っぴー教室(神) ◎健康教室(3B体操)(角)
13土	
14日	◎市民会館自主事業 「日本各地の唄探しの旅 in 仙北」(市民会館)
15月	◎母子手帳発行(西) ◎さわやか教室(西木体育館)
16火	◎乳児相談(午前:7ヶ月児・午後12ヶ月児)(田)
17水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(田) ◎基本健診結果説明会(桧) ◎健康教室(角) ◎献血
18木	◎乳児健診(田) ◎基本健診結果説明会(西)
19金	◎2歳6ヶ月児歯っぴー教室(西) ◎基本健診結果説明会(紙) ◎健康教室(角) ◎自殺予防シンポジウム(伝承館)
20土	
21日	
22月	◎子ども広場(角) ◎母子手帳発行(角)
23火	◎なかよし教室(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(神)
24水	◎予防接種(BCG・三種混合)(田) ◎健康教室(気功体操)(角)
25木	◎乳児健診(西)
26金	◎乳児健診(角)
27土	◎第3回仙北市産業祭(神代市民体育館) ◎第3回仙北市文化祭(角館地区) ◎航空自衛隊北部航空音楽隊コンサート(市民会館)
28日	◎第3回仙北市産業祭(神代市民体育館) ◎第3回仙北市文化祭(角館地区)
29月	◎予防接種(BCG・三種混合)(西)
30火	
31水	◎予防接種(BCG・三種混合)(角)

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(桧)…桧木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

妊娠中の食生活

～バランスよく食べて、体重管理を～

★不足しやすいカルシウムと鉄

妊娠中は普段以上にいろいろな栄養素が必要ですが、とくに不足しやすいのはカルシウムと鉄です。カルシウムは赤ちゃんの骨の成分になるほか、お母さんの血圧上昇を抑えるためにも必要です。また、妊娠中はお母さんと赤ちゃんの血液を

作るために鉄の必要量が増えるので、妊娠前より多く鉄を補わないと貧血がおこりやすくなります。



★太りすぎに注意

太りすぎは母体に負担をかけ、難産や妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)、妊娠糖尿病などを引き起こす原因となるので体重管理が必要です。妊娠前の体重が標準の人なら、妊娠中の体重増加は7～10kg程度に抑えるのが理想です。

★塩分過多の影響も大きい

妊娠中は体内に水分やナトリウムがたまりやすくなりますので、塩分を採りすぎると、むくみ・たんぱく尿が出やすくなり、妊娠高血圧症候群にもつながるので要注意です。1食中の塩分は3gが目安です。

減塩のコツ

①味噌汁は具たくさんに

～味噌を控えめに、だしを十分にとる。

具の分だけ汁も減る～

②香辛料をアクセントに

～しょうが・カレー粉・コショウなどを使うと

薄味でも満足～

③酢やレモンを生かす

～酸味をきかせると、味がこく感じられる～

④調味料は別皿に

～おかずにかけて

多くなりがち～

⑤めんつゆは残す

～塩分はほとんどが

つゆに含まれる～

