



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

なないろ 通信

仙北市ホームページはコチラ!



ネウボラって?

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子どもが喜ぶ料理の工夫

離乳食が完了し幼児食へと進む1歳6か月からの食生活は将来の食習慣の基礎が作られる大切な時期です。
この時期は好き嫌いが目立つようになり、一過性のことが多いため、好き嫌い決めず、いろいろな食品を取り入れて、様々な味や料理に親しむことが大切です。時には、次のような子どもが喜ぶ料理の工夫をすることもおすすめです。

子どもが喜ぶ料理の工夫

ポイント① 切り方や盛り付けを工夫する

- おにぎり・食べやすい形に整え、のりで巻く。かわいい模様をのりやふりかけで描く。
- 抜き型・星やハートなど、いろいろな形に仕上げる。
- ウィナー…はしを切ってタコやカニの形にする。

ポイント② 手づかみしやすい工夫を

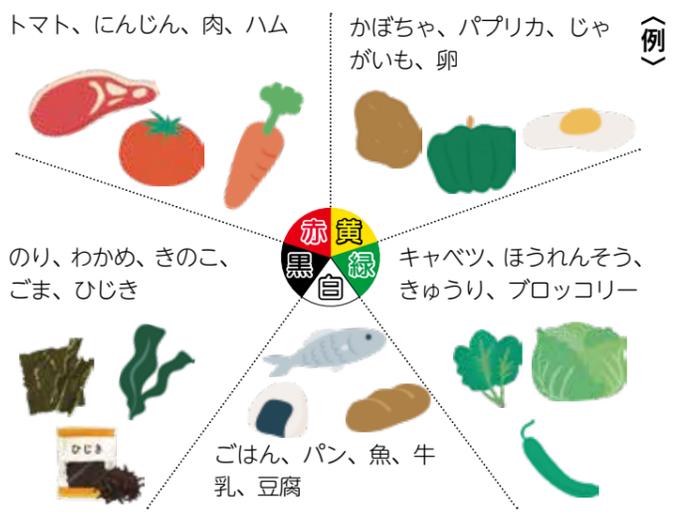
- 野菜など一口大に切って楊枝やスティックに刺して食べやすくする。
- 楊枝やスティックで遊んだり、持って歩き回ることのないように注意しましょう。
- 薄切り肉で野菜をまく。

ポイント③ シチュエーションを変えてみる

- お弁当を持って外で食べたり、お友だちと一緒に食べる。
- 食器を変えてみる。

ポイント④ 彩りをよくする

- 赤、黄、緑、黒、白など彩りのよい食事を心がけることで食欲を増進し、栄養バランスもとりやすくなります。



幼児食

まとめ

幼児期の子どもは体格や食欲に個人差が大きく、食べる量にもムラがあったり、好き嫌いなどで悩むことも多い時期です。まだまだ食事の経験が少ないので、いろいろな食品や料理が味わえるようにしてあげましょう。
何でも食べる元気な子どもに育つよう、家族みんなで食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごしながら、よい食習慣が身につくように家族全員で心がけていきましょう。



乳幼児健診や相談の際に、栄養についての個別相談があります。離乳食や幼児食についてお気軽にご相談ください。電話での相談も可能です。

健康ワンポイント

必見！糖尿病の予防と改善方法

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

糖尿病初期の段階では自覚症状はありません。高血糖を放置していると、血管がダメージを受け、血管の老化である動脈硬化が進みます。その結果心臓病や腎臓病、失明など深刻な合併症がおこります。糖尿病の予防・改善のためには食事や運動などの生活習慣を見直し、高血糖状態を解消することが大切です。

糖尿病をはじめとする生活習慣病は食事や運動など生活習慣の改善で予防・改善することができます。まずはできることから始めてみませんか？

食事のポイント！

1日3食規則正しく食べる

食事を抜くと次の食事の食後血糖が上がりやすくなります。決まった時間に3食食べることで血糖値が安定します。

バランスよく食べる

ご飯や麺類、パンなどの炭水化物だけの食事ですまらずに、魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を多く含む食品や野菜を組み合わせた食事をとりましょう。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事にして、野菜料理から先によく噛んで食べると、血糖値の上昇がゆるやかになります。

間食のとり方に注意

菓子類や甘い飲み物には糖分が多く含まれ、とりすぎは高血糖を招きます。間食をとるなら日中の決まった時間に量を決めて食べることをおすすめします。

運動のポイント！

運動習慣を身につける

運動は脂肪を燃やし肥満を予防・改善するだけでなく、インスリンの働きを高め、血糖値を下げる効果があります。

運動習慣のない方は、まずは1日10分体を動かす時間を作りましょう。家事、掃除などの日常生活の中で体を動かすことも大切です。



にしき園だより

にしき園は加齢や病気などで心身機能の衰えた方にリハビリなどを施し、寝たきりを防いで生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

第3号

にしき園 ☎47-3211

にしき園の新型コロナウイルス対策について

高齢者は一般に様々な感染症に対する抵抗力が弱いうえに、集団生活ですので、感染が広がりやすいという心配があります。

今回の新型コロナウイルス感染症の拡大に対して、にしき園では感染症対策委員会の主導で、予防・感染防止のため、特に職員は出勤前の検温や手洗い・消毒を徹底し、人混みを避けるなど外部からウイルスを持ち込まないための対策をとっております。

また、にしき園は医師・看護師が常駐している施設ですので、ご利用者の皆さまには安心してお過ごしいただけるよう毎日の検温や健康状態の確認を行い、異状を早期発見して、対応できるよう努めております。

早く終息に向かってほしいと願っております。



消毒をしっかりと行います。

【利用者の状況】

12月末	89人
1月入所	11人
1月退所	7人
1月末	93人

平均要介護度 3.0

感染症対策のためしばらくの間、施設見学・面会などをご遠慮いただいております。