

健康づくり

網走保健所で「心の健康相談」「思春期相談」を行っています

心の健康相談や思春期のお子さんの相談をお受けします。相談者のプライバシーは守られますのでお申し込みください。

●心の健康相談

日時 毎月第1金曜日 午後1時30分～午後3時30分

●思春期相談

日時 毎月第4水曜日 午後3時～午後5時

相談医師 道立向陽ヶ丘病院医師
詳細と申込先

網走保健所子ども・保健推進課
☎0152-41-0697

健康相談を行っています

健診の結果などから生活改善をしたいと思われている方や、健康管理について相談を希望される方を対象に健康相談を行っています。ご希望される方は事前にお申し込みください。

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談（血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事チェックなど）

詳細と連絡先

保健福祉課（保健センター内）
保健グループ（保健担当）

☎25-3850

子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

●身体測定の日

日時 5月12日(水)午前9時30分

場所 子育て支援センター

内容 保健師による身体測定、保健・育児相談

持ち物 母子手帳

●はじめてのお誕生会（1歳児）
日時 5月17日(月)午前9時30分

場所 子育て支援センター

内容 親子遊び、栄養・歯科相談

対象 平成20年4月から6月生まれの子どもとその保護者

●子育て講座

「とっさの時の救急法と応急処置」

日時 5月26日(水)午前10時30分

講師 消防組合職員

場所 子育て支援センター

内容 ケガや事故の時の対処法など
詳細

保健福祉課保育・子育てグループ
（子育て支援センター）
☎25-3192



太りにくい 食べ方の コツ

コツ

太りにくい体を作るためには、自分の年齢や性別、身長に合った適量の食事をしっかりと食べ、運動し基礎代謝を上げることが効果的ですが、食事の摂り方にも太らないためのコツがあります。



三食きちんと食べましょう

食べる時間の間隔が長いと体はエネルギーを蓄えようとしてしまい、逆に太りやすくなってしまいます。

食べる時間を守りましょう

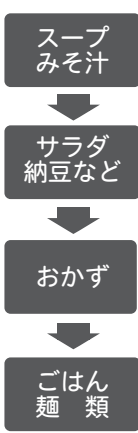
夕食に最も適した時間は、18時までです。寝る前2時間～3時間前までには夕食を済ませましょう。

そして、仕事で帰宅時間が遅くなり、夕食が21時以降になる時は、野菜や煮物や豆腐などを食べ、揚げ物などは控えましょう。

食べる順番を決めましょう

■スープ、サラダなどをまず先に温かいスープなどを先に飲み、体を温めることで、消費カロリーが増え、脂肪も燃やしやすくなります。

そして、サラダなど食物繊維を多く含む物を先に食べると、脂肪の多い食べ物に吸着し、排泄されやすくなります。また、嘔む回数が増えるため、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。



「もやし」で 野菜の量を増やそう

野菜を食べるのは体にいいとは分かっていますが、時期によっては値段が高いですね。そんな時に重宝するのが「もやし」です。

もやしは、95%が水分でできている野菜で、微量ながらビタミンCや食物繊維が含まれているため、冬や春先の他の野菜が高値の時、安価なもやしを使った一品で野菜不足を解消しましょう。

Recipe

もやしのカレー炒め

- 材 料（4人前）
- ・もやし一袋
 - ・ソーセージ1/2本（肉やハムでも可）
 - ・カレー粉
 - ・しょうゆ小さじ1



■作り方

- ①もやしのひげをとる
- ②フライパンに油をひき、ソーセージを焼き色がつくまで炒める
- ③もやしを加えてさらに炒める
- ④火が通ったらカレー粉を入れ、最後にしょうゆを廻し入れ出来上がり