



子育て情報

子育て支援センターの行事

●すくすく健康相談

日時 12月15日(水)午前9時30分～
場所 子育て支援センター
内容 身体測定(保健・栄養相談)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
対象 0歳児～就学前のお子さん
と保護者

●子育てアプリ「母子モ」を

ご利用ください
子育て支援センターでは、広報紙やホームページのほかに、子育てアプリ「母子モ」で行事などの情報をお知らせしています。ぜひご利用ください。

子育てアプリ「母子モ」登録用QRコード



詳細

保健福祉課
子ども・子育てグループ
子育て支援センター
☎25-2100



健康づくり

こころの健康相談 (保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のもやもやを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。
日時 12月20日(月)午前9時～正午
場所 保健センター
担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

思春期・こころの健康相談 (網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 令和4年1月7日(金)

午後2時～午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院

医師

申込先 網走保健所健康推進課

(網走市北7条西3丁目)

☎0152-41-0697

特集

1日に必要なカロリーを知っていますか？

～ 間食も必要カロリー内で摂りましょう ～

冬になると、部屋にこもりがちになり運動量が減ってしまう反面、クリスマスや年末年始などでごちそうを食べる機会は増えます。「昔は活動量が増えれば体重も戻っていたけれど、年々落ちづらくなってきた…」というお話も聞きます。

■1日に必要なカロリーを知ろう

皆さんは、1日に必要なカロリーがどれくらいか知っていますか？例えば30～49歳の男性の場合、1日の必要摂取カロリーは2千700キロカロリーとなり、コンビニのおにぎりで例えると約17個分に相当します。

この範囲内で食事(飲み物含む)をして、消費カロリーとのバランスが取れていれば、体重は安定することになります。

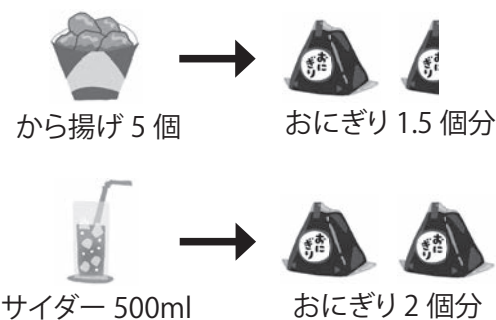
おにぎり1個は
約160キロカロリー



■間食もカロリーを考えて

間食の摂取カロリーは1日で200キロカロリー以内が目安です。これを1日の摂取カロリーの範囲内で摂ることにします。間食でカロリーの高い食品を食べてしまうと、食事で摂るカロリーは減ってしまいます。

カロリーの高い食品を おにぎりに換算してみると



■摂取カロリーと消費カロリーの バランスを

摂取カロリーが消費カロリーよりも多いと、体重が増えてしまう原因となります。間食として普段摂っている食品のカロリーを知ることで、1日の摂取カロリーを調整しやすくなります。自分に合った食事量や食べ方などを相談したい方は、栄養士にお気軽にお声掛けください。

■オンライン健康セミナーのご案内

食事や運動などの健康に関する内容をオンラインで配信しています。詳しい日時はホームページに掲載しますので、興味のある方はぜひ覗いてみてください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3850