



# 赤ちゃんを迎える体作り

まずは、「3食食べる習慣を」、「毎食野菜を食卓に」。  
ここから始めてみましょう。

## ■3食きちんと食べていますか？

平成26年度の国民健康栄養調査の結果より、男女ともに20～30歳代の欠食割合が高く、このうち女性は20歳代で23.5%、30歳代で18.3%でした。

市でも昨年度の妊娠届出時の聞き取りより、14%が1日2食という結果が出ています。1食分食べないと、その分の栄養が不足してしまい、残りの2食でたくさん食べる「ドカ食い」は、体の負担になり太りやすくなります。「やせ」や「肥満」の女性の妊娠は自身の体への負担だけでなく、お腹の赤ちゃんにも負担がかかります。

妊娠、出産の多い世代が食生活の改善をすると、次の世代の食生活にも良い影響が期待できます。

「手ばかり栄養法」を参考に、食事を見直してみませんか？

## ■今日から実践「手ばかり栄養法」

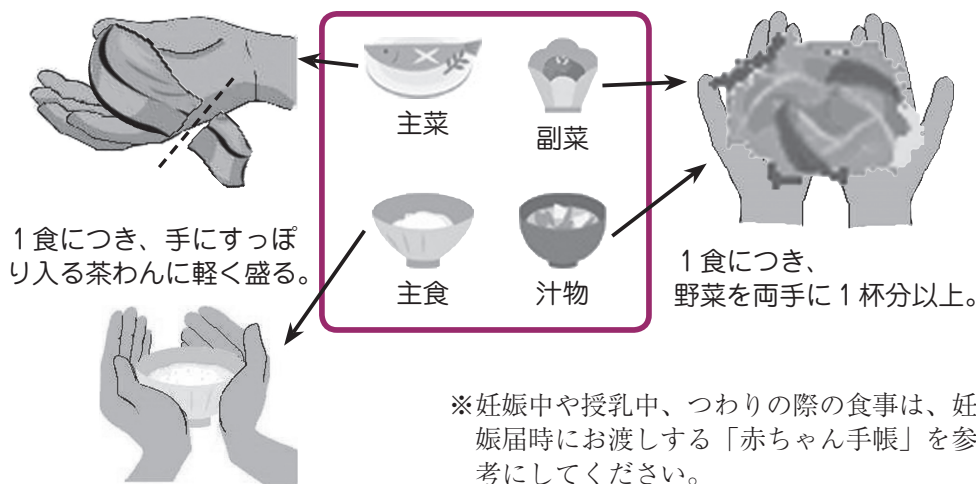
お母さんだけではなくお父さんも子育ての大切なパートナーです。家族みんなで食事を整えましょう！

※主食・主菜・副菜を揃えると自然にバランスが整ってきます。

※自分の手を使った「手ばかり栄養法」で簡単に1食の適量を見てみましょう。

1食につき、手の平片手分。(1日で4つ分)

(魚・肉は約50g・卵は1個、豆腐は100gで片手1つ分とします)



※妊娠中や授乳中、つわりの際の食事は、妊娠届時にお渡しする「赤ちゃん手帳」を参考にしてください。

## ■知っていますか？「葉酸」

「葉酸」は、ビタミンB群の一種で神経管閉鎖障害という脳や脊柱に対する障害のリスクを下げると言われ、妊娠する1か月以上前から妊娠3か月までの間に葉酸が十分に取れていることが望ましいとされています。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く、この他に大豆、オレンジ、鶏レバーなどにも含まれています。

サプリメント等も販売されていますが、バランスのとれた食事や野菜を350g/日を摂れていることが前提です。国民健康栄養調査では、350g/日より不足しているという結果が出ています。

野菜を食べれば葉酸以外のビタミンやミネラルも一緒に摂れます。食物繊維も豊富なので妊婦さんのお悩みで多い便秘対策にもなります。

骨髄バンクドナー登録窓口のご案内

◆骨髄バンクドナー登録窓口  
佐久保健福祉事務所

◆受付日時(予約制)  
月曜日～木曜日

午前8時30分～午後4時

◆ドナー登録ができる方

(次のすべてを満たす方)

・年齢が18歳～54歳以下で健康な方

・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

▼問い合わせ先

佐久保健福祉事務所

☎0267・63・3163

特定B型肝炎ウイルス

感染者給付金の

請求期限の延長

請求期限が5年間、延長となりました。また、発症等から20年を経過した方に対しても給付金の支給を行うこととなりました。

▼給付金の請求手続きに関するお問い合わせ

社会保険診療報酬支払基金  
給付金等支給相談窓口

☎0120・918・027

(平日午前9時～午後5時)