

子育て世代に寄り添う「ハっこ」



子育て世代包括支援センター「ハっこ」は出産や子育ての相談や子どもの成長に合わせた情報提供を行う窓口です。

妊産婦支援プラン

「初めての妊娠で不安」、「赤ちゃんがおっぱいを飲まない」など、子育て世代は不安がいろいろあります。

安心な妊娠・出産・子育てのための支援の第一歩として、母子健康手帳交付時に産前産後のスケジュール（支援プラン）と一緒に作成しています。

- 産前サポートプランでは、
- 各種手続き・準備
- 健康に過ごすポイント
- 家族ができること
- 利用できるサポート事業

産前サポートプランの内容一例

妊娠届出

各種手続きや申請のほか、決めておくことなどが分かりやすく記載。つわりで体調が安定しない時期。家族のサポートが大切です。

5か月頃

お腹が大きくなり始めます。貧血や妊娠高血圧症候群がおこりやすい時期です。

6か月頃

入院に必要なものを準備し始めましょう。家族と産前産後の過ごし方を相談しましょう。

8か月頃

入院方法の再確認。日中、夜間、入院時に付き添ってくれる方を決めておきましょう。

予定日



など妊娠中の各時期の予定や知りたいことが分かりやすくまとめられています。

コロナ禍では母親教室等が中止やウェブ配信となった産院も多く、町では特に初めての妊娠の方に助産師が訪問し、出産までの経過についてテキストを用いてお話ししています。令和2年度は8組が利用して好評でした。

お問い合わせ
健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006

食改さんによる

健康レシピ

Vol.12

トマトときゅうりのしらす和え



材料【4人分】

- しらす干し 30g
- トマト 中2個 (300g)
- きゅうり 2本 (200g)
- 塩 少々
- 大葉 8枚
- みょうが 2個
- 酢 大さじ1
- ④ しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1/2

作り方

- ①野菜を切る。
 - ・トマト……1cm角に切る。
 - ・きゅうり…薄い輪切りにし、塩をふる。水気をしぼる。
 - ・大葉……粗いみじん切りにする。
 - ・みょうが…小口切りにする。
- ②ボウルに④を入れ、混ぜ合わせる。
切った野菜・しらす干しを加えて混ぜる。
味がなじんだら、器に盛り付ける。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	39kcal	3.1g	0.3g	6.9g	1.3g

ポイント

トマトの赤色は、『リコピン』という色素で抗酸化作用（老化防止）があります。また、トマトは疲労回復に役立つ『クエン酸』も多く含み、夏バテ予防にもぴったりの食材です。きゅうりは、食べると体の熱を下げる効果があります。大葉やみょうがは、香りの強い野菜です。大葉の香りの成分には、殺菌作用があり、食中毒予防になります。みょうがの香りの成分には、胃酸の分泌を促して、食欲アップや消化促進の効果が期待されます。

トマト・きゅうり・大葉・みょうがは、すべて夏に旬を迎える食材です。夏に一番おいしくて、夏の暑さ対策に役立つ働きをする食材ですので、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。