



子育て世代包括支援センター「ハっこ」

母子健康手帳

安心な妊娠・出産・子育てのための支援として、ハっ子では、母子健康手帳について説明をしながらお渡ししています。

母子健康手帳は、妊娠中の健康管理と出産の記録、お子さんの健康診査結果や予防接種等を記録する大切なものです。

インターネット等、子育てに関する情報はたくさんありますが、母子健康手帳の始まりは昭和17年交付の「妊産婦手帳」にあり、内容は育児書としても信頼できるものです。日本では当たり前の手帳ですが、世界で母子健康手帳を使っている母親と赤ちゃんは7組に1組と推計されています。町でも、外国で妊娠・出産し、転入したお母さんと赤ちゃんが母子健康手帳等をお持ちでない場合は、改めて交付します。

さて、母子健康手帳を開くと、まず「子の保護者」欄、次いで「妊婦の健康状態等、職業と環境」のページがあります。妊娠前から現在の状態を記入する欄のため、すぐに記入し妊婦健診を受けましょう。「妊婦自身の記録」欄は体調の変化や健診時に尋ねたいことを記入し、両親が折々の気持ちなどを書き込むことが

できます。「妊娠中の経過」は主に妊婦健診の記録となります。外出先で妊婦に異常があったときに受診した医療機関の情報源となるため、必ず携帯しましょう。

乳幼児期になると、健診や予防接種の記録だけでなく、小児科や歯科受診の記録、家庭や幼稚園の身体計測の記録も身体発育曲線に記入すると、成長の様子がよくわかります。成長曲線については、18歳（思春期の終わり）まで記入でき、記載を続けることで、お子さんの成長期がいつ頃だったか、健康状態の記録となります。

また、予防接種の記録は高校や大学等への進学時、入学先で研修に参加する時に必要となります。引越越しや建替えで紛失することのないよう大切に保管し、成人の際には、次代の親となるお子さんに手渡してあげましょう。



R3年度五霞町母子健康手帳

食改さんによる

健康レシピ

Vol.13

かじきの竜田あげ



作り方

- ①材料を切る。
 - ・かじきまぐろ … 一口大に切る。
 - ・レタス … 細かくちぎる。
 - ・レモン … くし形切りにする。
- ②ボウルにかじきまぐろとAを入れ、よく混ぜ合わせ5分程度おく。
- ③②に片栗粉をうすく付け、170℃に熱した油で揚げる。
- ④皿に盛り付け、レタス・ミニトマト・レモンをそえる。

材料 [4人分]

- かじきまぐろ 320g
- おろししょうが 大さじ1
 A おろしんにく 小さじ1
 しょうゆ 大さじ2
- 片栗粉 1/2カップ
- 揚げ油 適量
- レタス 葉2枚
- ミニトマト 8個
- レモン 1/2個

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
	225kcal	16.5g	10.1g	14.9g	1.5g

ポイント

かじきまぐろは、『たんぱく質』を多く含む、高たんぱくな食品です。免疫力を上げるはたらきがあるため、気温が下がり、感染症の流行が始まるこの時期にぴったりです。

たんぱく質のほかに、血圧を下げるのに役立つ『カリウム』やカルシウムの吸収を助ける『ビタミンD』、抗酸化作用のある『ビタミンE』、血液をサラサラにする効果が期待できる『DHA（ドコサヘキサエン酸）』なども多く含まれます。

栄養価が高く、スーパーマーケットでも手軽に買える、かじきまぐろ。ぜひ、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。