

てごてごふれあいニュース9月号

ネウボラ きたひろしま
てごてご
北広島町子育て世代包括支援センター

「猛暑日」「熱中症警戒アラート」「熱帯夜」 これらのWordは、この夏、毎日のように聞いた気がします。この暑さが当たり前になってしまうのでしょうか…

子育て中のストレス

子育ては多くの喜びを感じられる一方で、周りとうまくやっているように見え、自分だけ取り残されているような気持ちになったり、不安に襲われることもしばしば…

子育てをしていると悩みは尽きません。

自分がストレスを抱えていないかどうか、日頃から自分自身の事も気に掛けてみましょう。



睡眠	食欲	感情
- 寝つきがよくない - 途中で目が覚める - 朝起きたときに寝た感じがしない	- 食欲がわかない - 食べてもおいしくない - 食べ過ぎる、過食が止まらない	- イライラを抑えられない - 子どもやパートナーやまわりの人に当たってしまう - 常に不安である

●ストレスの原因から離れる

⇒子育てのしんどさがあるなら、たまにはこどもと離れてみる事も。家族や友人等に協力してもらいましょう。

●考え方を变える、誰かに話す

⇒考えすぎる、寝る前もずっと考えてしまう等は、ストレスを増やすだけでなく、物事をネガティブ、否定的に考えていることが多いです。

●好きな事に取り組む時間を作る、軽い運動をする

⇒忙しくて自分の時間が持てないと、ストレスが貯まりがちです。短時間でも好きな事に集中出来る時間を作ったり、軽い運動をする事で、不安や抑うつを軽減するということが研究でもわかっています。

※完璧にやろうとしない!!

⇒「こうあるべき」ととられず、手を抜けるところは手を抜く。自分自身を責めすぎず、自分の努力をきちんと認識することが大事(〇)



“不調のサインが2週間以上続く” “家事が手につかない” “仕事に行く気が起きない” 等、日常生活に影響が出ている場合には、病院やクリニックを受診しましょう!!

医療機関以外の
相談先 →

北広島町役場 こども家庭課
☎0826-72-7350
北広島町役場 町民保健課
☎0826-72-7353

こころのLINE相談

受付時間
火・木・土・日曜日 17時～22時
利用対象者
広島県内に在住、通勤、通学している方



9月は「食生活改善普及運動」です。「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに取り組が行われます。重点的な活動として、20～30歳代で不足が心配されているたんぱく質やカルシウムをとるために「牛乳・乳製品の摂取目標の定着」が目標にあがっています。みなさん、牛乳や乳製品をとっていますか？

カルシウムやたんぱく質を手軽に摂ろうと思ったら、牛乳・乳製品がおすすめです。特に、カルシウムは日本人に足りない栄養素です。「毎日のくらしに with ミルク」、いかがですか。

しかし、アレルギーの心配がある方、牛乳・乳製品が苦手な方等は、カルシウムの多い食品を上手に食卓に取り入れてください。

カルシウムの多い食品



牛乳 150cc
(170mg)



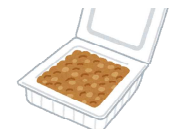
ヨーグルト 1個
(100mg)



チーズ 1個
(90mg)



木綿豆腐 150g
(180mg)



納豆 1パック
(45mg)



油揚げ 1枚
(90mg)



小松菜 100g
(170mg)



チンゲンサイ 100g
(100mg)



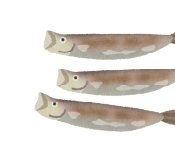
モロヘイヤ 100g
(260mg)



しらす干し 20g
(40mg)



桜えび 20g
(200mg)



ししゃも 2匹
(120mg)



サバ缶 1缶
(230mg)



ひじき煮 1鉢
(70mg)

牛乳を使った一品

材料	4人分
玉ねぎ	60g
人参	60g
かぼちゃ	120g
バター	大さじ1
コンソメ	1個
牛乳	300cc
パセリ	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ（皮をむく）は5mmくらいの薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱して野菜を炒める。
- ③ 水カップ1を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。コンソメを入れる。
- ④ 粗熱をとってミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋にうつして、牛乳を入れ沸騰しないように加熱する。
- ⑥ 器に入れて、パセリのみじん切りを浮かべる。

とりわけして
離乳食にも
おすすめです



9月9日は
救急の日

子どもの急な病気に困ったら、まず
いよう でんわ そうだん
子ども医療電話相談
対応時間 平日午後7時から翌朝8時まで
■土日祝・年末年始午後5時から翌朝8時まで

携帯電話・プッシュ回線からは、発信なしの
#8000
または
ダイヤル回線/IP電話/公衆電話/大竹市/つながりない場合
☎082-555-8870