

Health

おいしい生活おまえざき 参加者を募集します

健康に役立つ情報

毎年好評の食と健康の講座を今年も開催します。
御前崎市民に多い高血圧や糖尿病、それらの予防法について学びませんか？
講座に参加して、健康な生活を送りましょう。

内容	日時	場所	講師
① 高血圧予防と減塩のポイント	8月 5日(月) 10:00~11:30	市役所西館	管理栄養士・保健師
② (同じ内容を場所を変えて実施)	8月 8日(木) 10:00~11:30	白羽地区センター	
③ 糖尿病の予防	9月 11日(水) 10:00~11:30	市役所西館	管理栄養士・理学療法士
④ 糖尿病予防の食事 ※調理実習	9月 25日(水) 9:30~12:00	浜岡健康センター	管理栄養士
⑤ 女性の健康(骨粗しょう症予防) ※調理実習	10月 8日(火) 9:30~12:00	浜岡健康センター	大塚製薬女性の健康担当 ・管理栄養士

※どれか1つだけの参加も可能です。

対象 市内在住の18歳以上の男女
参加費 ④糖尿病予防の食事
⑤女性の健康 は300円
(それ以外は無料)

申込方法 照会先へ電話で予約
定員 各回20人程度 ※先着順
申込期限 それぞれ開催日の2週間程前まで

照会 健康づくり課 ☎0537⁰⁵1123

Child

子育て応援

これから夏本番！ 子どもの夏バテ防止をしましょう



暑い日が続くと大人だけではなく、子どもも夏バテになります。
子どもは大人よりも水分の割合が多いため、汗などで水分が失われると脱水症状になりやすく、夏バテにつながります。また、気温が高くなると体温も上がり、体力が消耗しやすく大人より夏バテになりやすいため注意しましょう。

子どもの夏バテ症状

- ・食欲がない
- ・元気がない
- ・機嫌が悪い
- ・下痢や便秘 など



夏バテの回復方法

冷たいものを控える

胃腸を冷やしすぎないためにも、冷たい飲み物はできるだけ避けましょう。



食欲がないときにおすすめの食べ物

食べられない日が続くとエネルギーや栄養が不足し、夏バテから回復しづらくなります。食べやすいものから少しずつ食べましょう。

たんぱく質 筋肉や血液を作るもととなる(肉、魚、卵、豆製品、乳製品)

ビタミンB1 疲労回復効果がある(豚肉、大豆など)

夏野菜 β-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCなどのビタミンが豊富

照会 こども未来課 母子保健係 ☎0537⁰⁵6666