

Health

御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～栄養素が豊富な野菜をたくさん食べよう～

健康に役立つ情報

野菜には、ビタミン、食物繊維、ミネラルなど体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。特に、野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を体から排出する手助けをしてくれ、高血圧予防になります。また、むくみを和らげる効果も期待できます。

1日分の野菜=350gをとれる食事の例

朝



温野菜

ブロッコリー.....30g
ミニトマト.....20g
アスパラガス.....20g

みそ汁

タマネギ.....30g
小松菜.....30g

昼



ごま和え

ホウレン草.....50g
ニンジン.....20g

サラダ

キュウリ.....30g
キャベツ.....20g
レタス.....10g

夜



煮物

ゴボウ.....30g
ニンジン.....30g
レンコン.....20g
サイインゲン.....10g

寒い時期にぴったりな鍋料理は
野菜をたくさん食べられておすすめ！



白菜.....100g
水菜.....50g
春菊.....30g
ニンジン.....20g
ネギ.....20g

※腎機能が低下している人は、主治医の指示に従ってください。

照 会 健康づくり課 ☎0537(85)1123

Child

子育て応援

子どもの心をはぐくむ「遊び」



0～3歳頃の乳幼児期は、長い人生の中でも特に心の成長が著しい時期です。この時期に子どもの「食べる」「寝る」「遊ぶ」という欲求を満たしてあげることで、子どもは「自分は守られている、愛されている」と感じます。この繰り返しのによって、人を信じ、自分を信じて生きていくための基本的な感情が作られます。これは社会で力強く生きていくための大切な土台となります。

◆子どもの心をはぐくむ「遊び」のコツ

●体がふれあう遊びを取り入れよう

0～3歳の乳幼児期は、五感を育てていく時期です。撫でたり、くすぐったり、膝の上にのせたりと、体がふれあうことで「楽しい」「くすぐったい」「安心する」「温かい」などの五感を育みます。また、心が安定し、感情表現も豊かになります。

●子どもの視野に入ろう

子どもの視線の先に大人の顔が入るように、背をかがめて顔を見ましょう。子どもが笑ったら自分も笑い返してみよう。子どもと目と目を合わせることで、気持ちを共有することができ、どんなときに楽しそうなのか、表情から子どもの変化に気付くことができます。

照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537(85)6666