



冬の寒さが本格的になってきた今日この頃、みなさんはいかがお過ごしですか？2020年も健康に楽しく過ごせるように、栄養と睡眠を十分にとって、元気にからだを動かしましょう！

 子育て
 Q&A

Q

気づくとよく指しゃぶりをしています。やめさせた方がいいのでしょうか？

By.2歳6ヶ月児歯科健診に来ていたママさん

具体的にご相談したい時には「赤ちゃんホットライン」「ちびっこ相談」をご利用ください

A

赤ちゃんの指しゃぶりは、自分のからだのつくりや感覚を知るためにとても大切です。赤ちゃんを卒業した後も、指しゃぶりをしているお子さんもいます。成長過程の一つでもありますので、焦らず見守っていきましょう。しかし、3歳以降になっても強く指しゃぶりをしていると、歯並びが悪くなったり、発音にも影響がある場合があると言われてています。

【大事なポイント】
無理にやめさせない。

【対応のコツ】

- ✿手を使った遊び（ブロックやパズル、ままごとなど）に誘ってみましょう。大人が相手になって遊んであげるのも良いです。
- ✿お子さんが寝るときはそばにいて、寝入ったらそっと指しゃぶりをはずしてあげましょう。
- ✿お子さんの手はきれいに洗いましょう。

次回のちびっこ相談：令和2年1月9日（木）・2月6日（木）
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:00 ☎0223-22-2754


 子育て
 INFORMATION

プレパママ講座

日時：令和2年1月17日（金）
10:00～11:30
（受付 9:30～9:50）

場所：岩沼市保健センター

対象：妊婦さん（ご夫婦、またはどちらかの参加でもOK！2人目以上の方も大歓迎！）

講話：①「夫婦思いやり育児のすすめ」
②「楽チンでバランスのとれた食事のポイント」

情報交換「育児グッズは何か必要？

子育てで困ったときどうする？」

持ち物：母子健康手帳

参加費：無料

申込：1月15日（水）までに、電話またはEメールで

- ①プレパママ講座参加希望、②参加者氏名
- ③電話番号、④託児希望の有無をお伝えください。

問合せ：健康増進課 内線349

✉hokenshi@city.iwanuma.miyagi.jp

託児ボランティアさんもおりますので、お兄ちゃん・お姉ちゃんもぜひお越しください！

 カラダみるCafe
 In みなみプラザ

日時：令和2年1月20日（月）
10:30～13:00

場所：子育て支援センター（みなみプラザ）

対象：子育て中のママ、パパ

- 内容：・健康運動指導士による「ボディケア体験」
- ・運動機能測定
 - ・血圧、血管年齢、骨密度測定
 - ・アルコールパッチテスト
 - ・塩分測定（みそ汁等持参の方）

参加費：無料

申込：不要

問合せ：健康増進課 内線347

★お子さんを見守る託児スタッフもおります。気軽にご参加ください！





おやつは3回の食事で摂りきれない栄養を補給する目的があります。次の食事に影響しないように注意することが大切です。一度、子どものおやつについて見直してみませんか？

量と時間を決めて正しく与えましょう

子どもの機嫌に合わせて時間に関係なくおやつをあげる、だらだら遊びながら食べるといった食習慣をつけると、肥満や虫歯、食生活のリズムを狂わせる原因にもなるので、時間を決めておくことが大切です。



○ どのくらいあげるといいの？

1～2歳児

回数 例えば 午前10時と午後3時など、食事の2～3時間前に与えることが望ましいです。

量 1日のエネルギー必要量の15～20% (100～200kcal)

3～5歳児

回数 午後に1回

量 1日のエネルギー必要量の10～15% (130～260kcal)

○ たとえば… お菓子だけではなく果物・芋などを取り入れ、飲み物と組み合わせてみましょう！



1～2歳児(1回目)



42kcal

クラッカー (3枚)



1～2歳児(2回目)



40～80kcal
+
80kcal

カップケーキ (1/4～1/2個)
ココア (粉大匙1杯、牛乳120mlの場合)



3～5歳児



160kcal
+
40kcal

やきいも (約1/3本)
オレンジジュース (100ml)

★ ちょっと一息♪ おいしいお話 ★

おとなの間食の注意点

口さびしい、小腹が減った、なんとなく…と理由は様々ですが、間食をついつい摂ってしまうママやパパが多いのではないのでしょうか？今回はそんな間食について見直してみましょう！

① 間食する時間帯について

一番避けたいのは、夕食後の間食。特に就寝前の3時間は活動量が少ないため食べたものがそのまま脂肪に変わりやすく、最も注意を要する時間帯となります。間食は「日中(活動時間)のうちに」を心掛けてください。日中なら仕事、家事やお出かけなど、夜に比べるとまだまだ体を動かすチャンスがたくさんありますよね。

② 量について

食べすぎは肥満のもとになり様々な病気の引き金になります。間食は一般的に200kcal以内をひとつの目安とし、摂り過ぎないように量をコントロールしましょう。

ちなみに、ついつい手が止まらなくなってしまうポテトチップスは1袋60gで約340kcalです。

まずは食べる前に商品のパッケージ裏に記載されている栄養成分表示をチェックする習慣を身に付けてみてください。

とはいえ、間食はホッとひと息、くつろぎタイムのお供でもあります。間食と上手につきあい、心身ともに健康を維持していきましょう！

