

未来の“わたし” をつくる健康習慣

健康こども課

女性の皆さんの心と
身体に寄り添い、10
年後、20年後の自分
を笑顔にするための健
康ヒントをお届けする
コーナー。

子育て世代だからこそ大切に したい「食事と栄養」

子育て中は、家事や育児に追われ、「朝食を食べる時間がない」「昼食は残り物だけ」など、自分の食事を後回しにしてしまいがちです。しかし、20～40代は将来の健康の土台をつくる大切な時期です。特に女性には、月経や妊娠・出産によって鉄やカルシウム、たんぱく質などの栄養素が不足しやすく、毎日の食生活が将来の骨や健康にも大きく影響します。

睡眠不足や運動不足が重なる子育て世代では、疲れやすい、イライラする、集中できないといった不調を感じることもあります。毎日を元気に過ごすためにも、体をつくる材料となる栄養素をしっかりと摂ることが大切です。

女性に不足しやすい大切な栄養素

特に子育て世代の女性が意識したい栄養素の一つが「鉄」です。鉄は血液中のヘモグロビンをつくり、全身へ酸素を運ぶ役割があります。不足すると貧血になりやすく、

疲労感、だるさ、息切れ、集中力の低下などにつながることがあります。「育児疲れだから」と思っていた不調が、実は貧血だったということも少なくありません。

赤身の肉、魚、あさり、大豆製品、緑の葉野菜などを取り入れ、ビタミンCを含む野菜や果物といっしょに食べると、鉄の吸収を高めることができます。

また、「カルシウム」も欠かせません。カルシウムは骨や歯を丈夫に保つだけでなく、筋肉や神経の働きにも関わっています。牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、豆腐、小松菜などを日々の食事に取り入れましょう。さらに、体力の維持や疲労回復には「たんぱく質」が重要です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎食の中で意識すると、筋肉や体の組織を健康に保つことにつながります。

「今月のイチオシ！」

今日からできる「未来への投資」

プラスαを意識した食事を心がける

忙しい毎日の中で栄養バランスの整った食事を毎回準備することは難しいものです。完璧な食生活を目指すのではなく、できる範囲で続けることです。まずは「毎食たんぱく質を一品加える」「乳製品を一日一回取り入れる」など、できることから始めてみましょう。自分の健康を大切にすることは、家族の健康を支えることにもつながります。未来の自分のために、今日から少しずつ始めてみましょう。

アライグマ被害にお困りのかたへ

アライグマ捕獲従事者講習会

アライグマ防除に必要な法律や被害対策を学び、捕獲従事者を養成する講習会です。

受講し、町で従事者証の交付手続きをした後、下記の注意事項を遵守のうえ狩猟免許を持たないかたもアライグマの捕獲を行うことができます。ぜひご参加ください。

期 日	10月13日(火)	主 催	県秩父環境管理事務所
時 間	午後1時30分～3時30分	申込み	9月30日(水)まで
場 所	役場 2階201会議室		メールまたはFAXに必要事項(氏名・住所・連絡先・従事予定市町村名)を記入のうえ送付してください。
定 員	50人(先着順)		秩父環境管理事務所
対 象	どなたでも		E-mail: t2315115@pref.saitama.lg.jp
参加費	無料		FAX: 0494-23-6679

捕獲にあたっての注意事項

- 自宅敷地内または自らが管理する農地の敷地内にわなを設置すること。
- 小型の箱わなを使用すること。※役場で貸与しますが、数に限りがあります。

アライグマ捕獲従事者講習会を受講していないかたが捕獲したアライグマは役場では処分しません。個人の責任で対応をお願いします。