

すこやか生活習慣

「人」を「良」くする「食」

生涯にわたって生き生きと健康に暮らすためには、運動、休養、そして何より食が重要です。

しかし現状では、不規則な食事、野菜の摂取不足、食塩・脂肪の過剰摂取などによる栄養の偏りで、肥満や生活習慣病への影響が問題となっています。

最近少し太ったかなと感じているあなた、嗜好品を取り過ぎていませんか？

ご飯と同カロリーの嗜好品の量を比較してみましょう。



ご飯茶碗
軽く1杯



菓子パン
半分



ケーキ
半分弱

ご飯茶碗軽く1杯=約160kcal
嗜好品は少しの量で相当します。

嗜好品を食べる場合の1回の目安量



和菓子の場合は人指し指と親指の輪の中に入る大きさ。

和菓子やケーキは通常、目安量の2～3倍の大きさになっている場合が多く、健康を考えると「食べてしまったら」しばらく控えることも必要です。

嗜好品は控えて、「主食」をきちんと食べることが大切です。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	2月	4日(木)たのしいおはなし 17日(水)運動あそび	10日(水)たのしいおはなし 18日(木)運動あそび	2日(火) 豆まき	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	月	4日(木)たのしいおはなし 18日(木)運動あそび	10日(水)たのしいおはなし	2日(火)豆まき 17日(水)スチール パンを焼こう! (トラム 缶で作った楽器です)	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 1月5日(火)から)

園庭開放

1月は21日(木)・22日(金)

2月は24日(水)・25日(木)です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園に問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1キュボ・ラ8F) ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「はげっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017

健康ガイド

ワンポイントアドバイス

「喫煙について」

川口市立医療センター 循環器科
副部長 野本 和 幹



喫煙といえばガンとの関連を想像する人が多いと思

いますが、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの動脈硬化性疾患との関連も非常に深いのです。日本人の喫煙率は減少傾向にあるといっても男性で50%、女性で20%と高率です。

喫煙本数が増加すると虚血性心疾患の発生率は上昇し、1日35本以上の喫煙者では非喫煙者の3～4倍であるといわれています。禁煙により、そのリスクが減少することも確認されています。

心筋梗塞や狭心症は、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病が原因で起こる病気です。しかし、喫煙だけが危険因子となってそれらを起こすかたもしばしば拝見します。

喫煙は、動脈硬化性疾患の危険因子の中で唯一、自分の意思で排除できるものであり、喫煙されているかたはぜひ禁煙されることをお勧めします。

また、受動喫煙も問題になっています。副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれているとされ、受動喫煙で肺がん発生率は上昇するともいわれています。自分のため、家族のためにも禁煙してみませんか。