

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



りな
大野 里奈 ちゃん (1歳)
父・兼司 さん 母・加奈 さん
(上豊内区)

お姉ちゃんには
負けないぞ!



こりゅう
福永 煌琉 ちゃん (1歳)
父・浩紀 さん 母・みゆき さん
(浅井区)

お姉ちゃん、
これからも仲良くしてね

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

Child-Care

12月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

3日(日) 製作展
13日(水) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター
(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金)	クリスマスリース作り
4日(月)	指スタンプ遊び
6日(水)	シール遊び
8日(金)	ままごと遊び
11日(月)	園庭で遊ぼう
13日(水)	お誕生会(要予約)
15日(金)	親子で読書
18日(月)	クリスマスポウシ作り
20日(水)	お絵かき
22日(金)	園内散歩
25日(月)	クリスマスパーティー(要予約)
27日(水)	風船遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

Health

町総合保健福祉センターからのお知らせ

毎日の食事のカロリーを意識して 食べ過ぎに注意しましょう

早いもので、もう師走になりました。これからの季節、クリスマスに年末年始のイベントと、食べ飲みする機会が多いことでしょう。皆様に年末年始の食べ過ぎに注意していただきたく、今回は食事の取り上げ方を考えてみたいと思います。

◆自分の「エネルギー摂取量」をご存知ですか？

「エネルギー」というと分かりにくいかもしれませんが、「カロリー」というと親しみがあります。エネルギーの単位を、栄養学では「カロリー」を用いて表現しています。「エネルギー摂取量」は、その

人の体格と身体活動量で決まります。算出方法は、「エネルギー摂取量」÷「標準体重」×「身体活動量」です。

「標準体重」とは、肥満度の判定に用いられるBMI(Body Mass Index)が22.0となる体重で、統計上肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症に最もかかりにくい体重だと言われています。自分の身長から出すことができ、身長²×身長²×22で算出される体重が「標準体重」となります。

「身体活動量」とは、体を動かす程度によって決まるエネルギー必要量で、目安は次のとおりです。
●軽労作(デスクワークが主)の

あゆみだより 食事の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
高倉 美保 保健師

必要なエネルギー摂取量は、その人の体格と身体活動量で決まります。食品などでもエネルギー表示をしているものが増えてきています。食べ過ぎていないか確認するために、毎日体重を測り、年末年始の食べ過ぎに注意しましょう。

●普通の労作(立ち仕事)が主の方
25〜35キログラム/キログラム
30〜35キログラム/キログラム
●重い労作(力仕事)が主の方
35キログラム/キログラム

私の場合で計算してみると、身長165センチ、軽労作で28キログラム/キログラムとして、「標準体重」(1.65²×22)×「身体活動量」(28キログラム/キログラム)÷1、身長と「身体活動量」によって、「エネルギー摂取量」は大きく違います。自分の「エネルギー摂取量」はどのくらいでしたか。今は、店頭に並んでいる食品や外食の店舗などでも、食品のエネルギー(カロリー)表示をしているところが増えてきています。手に取った時に、ぜひエネルギー表示を手チェックして、食事を選んでみてくださいね。

◆おやつも食べたい！
どのくらい食べていいの？

おやつ程度としては、先ほど算出した「エネルギー摂取量」の10割以内です。私の場合は、「エネルギー摂取量」が1,677キロカロリーなので、おやつは167.7キロカロリー以内となります。食べたいお菓子やジュースは、「エネルギー摂取量」の10割を超えていませんか。次を参考にしてみてください。

- 【和菓子】
- あんパン60g 168キログラム
 - ようかん50g 150キログラム
 - くり饅頭70g 210キログラム
- 【洋菓子】
- デニッシュパン40g 158キログラム
 - シュークリーム90g 220キログラム
 - ラクトアイス200g 380キログラム
 - ドーナツ100g 430キログラム
- ※「2015オールガイド食品成分表」から

ここまで注意点をご紹介しましたが、食べ過ぎていないか確認する手取り早い方法があります。それは、「毎日体重を測る」ことです。体重に変化がなければ、食べ過ぎてはいないはずですが、エネルギーを考えるのは難しいという方は、体重を目安にしてください。誘惑の多いこの季節を乗り越えて、健康な身体を保ちましょう。

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711