

牛乳・乳製品は食生活の強い味方です ～毎日の食事の中に、骨を作る材料はありますか？～

厚生労働省が行っている国民健康・栄養調査では、食生活が豊かになった現代でもカルシウムは多くの世代で不足していることが明らかになっています。特に、学校給食を食べなくなる高校生からの不足が目立ちます（大人の牛乳の摂取目安量は1日200ml）。

栄養がぎゅっ！と詰まった牛乳



コップ1杯程度（200ml）にカルシウム約206mg

牛乳は必須アミノ酸を含む良質なタンパク質をはじめ、脂質、糖質、ミネラル、ビタミンを含み、栄養バランスに優れています。特に牛乳に含まれるカルシウムとタンパク質は、体に吸収されやすくなっています。

腸内環境を改善するヨーグルト



カップヨーグルト1個（100g）にカルシウム約120mg

ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させたもので、菌種により味わいが違います。牛乳の持つ栄養素をそのままに、乳酸菌のはたらきによる整腸作用も期待できます。

牛乳の栄養を凝縮したチーズ



6Pチーズなら1個（15g前後）にカルシウム約101mg

チーズは牛乳に乳酸菌や酵素などを加えて熟成発酵させたもので、栄養価が高く保存性もあります。製造過程で乳糖が除かれるため、牛乳を飲むとおなかゴロゴロする乳糖不耐症の人にもおすすめです。

牛乳・乳製品が摂取できない人は、小魚や海藻、大豆・大豆製品、ナッツ類、野菜などの食品からカルシウムを取るよう心掛けましょう。

☎天草中央保健福祉センター（複合施設こらす内）☎24-0620
天草西保健福祉センター（河浦町）☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 *ハハトコ*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ
☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み（人数制限あり）

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象
マタニティカフェ	12月2日④ 10:00～12:00 複合施設こらす	沐浴指導・妊婦体験 講師：松本助産師 田上助産師	産前の家族（ママのみ、パパのみもOK）
リトルエンジェルカフェ	12月9日④ 10:00～12:00 わわわのおうち（本渡町広瀬）	交流会 講師：澤田福美	小さく生まれた赤ちゃんとその家族
マタニティサークル	12月12日④ 10:00～12:00 河浦中央児童館	マタニティヨガ 講師：Kiyo	妊娠中の人
ファミリーカフェ	12月20日④ 10:00～12:00 須口区健康センター（牛深町）	リズム遊び 講師：松下まき（ピアノ講師）	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族

もっと旬の野菜を食べよう！

白菜 -低カロリーで栄養バランスの良い野菜-

低カロリーでビタミンやミネラルなど幅広い栄養素をバランス良く含んでいて、栄養面のサポートをしてくれます。さまざまな料理に使いやすく、体に優しい野菜です。

白菜に含まれるビタミンCは、豚肉などと組み合わせることで栄養のバランスを整え、疲労回復を促す働きがあります。

<料理のポイント>

さまざまな料理に使えます。鍋やスープ、煮物、サラダ、漬物などの料理に使ってみましょう。



豚肉と白菜の重ね煮

ブロッコリー -栄養の宝庫-

ビタミン類（β-カロテン・ビタミンB群・C・E）やミネラル類（カリウム・鉄分・カルシウム・マグネシウム・亜鉛など）、葉酸、食物繊維などが豊富に含まれることで知られています。

美肌効果や疲労回復、免疫力アップなどに効果があり、生活習慣病改善の強い味方です。毎日少しずつでも摂取したい野菜の一つです。

<料理のポイント>

熱湯で茹でるより、ラップをかけてレンジで加熱する方が栄養素の流出を防ぐことができます。茎も捨てずに茹でて食べましょう。

生で食べると栄養素が豊富なブロッコリー。さまざまな栄養素をそのまま摂取できるので、細かく刻んで食べたりスムージーにして飲んだりしましょう。



ブロッコリーと大根のごま酢



▲食改ホームページ

※野菜のレシピは食改ホームページに掲載しています。

新型コロナワクチン秋開始接種を実施しています

対象者 初回接種が完了した生後6カ月以上の人
※前回接種から3カ月以上経過していること

接種券 前回接種から3カ月経過後に自宅に送付

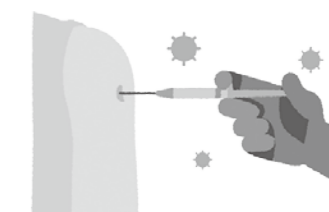
実施期間 令和6年3月31日まで

申込方法 医療機関へ直接申し込んでください。

※電話での受け付けを行っていない医療機関もあります。



▲詳細はこちら



☎新型コロナワクチン接種相談窓口☎27-5670（コロナゼロ）午前9時～午後4時