

健康・子育て



健康づくり

こころの健康相談・思春期相談
の案内

●こころの健康相談 6月1日(金)
午後1時30分～午後3時30分

●思春期相談 5月23日(水)
午後3時～午後5時

場所 網走保健所

申込先 網走保健所 子ども・保健

推進課(網走市北7条西3丁目)

※事前に申し込みが必要です。

☎0152-41-0697



子育て情報

フツ素塗布を行います

日時 5月16日(水) 午後1時～

場所 保健センター

対象 歯の生えている乳幼児～小学生

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ

タオル・コップ

詳細 保健福祉課保健グループ

保健担当(保健センター内)

☎25-3850

もぐもぐこっくん離乳食教室を行います

日時 5月25日(金)

午後1時～3時30分

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳・エプロン

ハンカチ・スプーン・おんぶ紐等
詳細と申込先

保健福祉課保健グループ

保健担当(保健センター内)

☎25-3850

子育て支援センターの行事

●『パパと遊ぼう』土曜日開放

日時 5月19日(土) 午前9時30分～

内容 支援センターを開放します。

お父さんとお子さんで遊びに来て

下さい。ご家族やお母さんでも

結構です。

対象 0歳児～就学前のお子さんとお父

親 ●おひさま広場・春『お散歩に行こう』

日時 5月22日(火) 午前9時30分～

内容 春を探しにいきませんか。支

援センターからみんなで歩きます。

近くの公園で遊びましょう。

持ち物 着替え・飲み物・汚れても

よい服

●『びびよママのティータイム』

日時 5月28日(月) 午後1時～

内容 身体計測・親子遊び・母親交流

対象 平成24年1月～3月生まれの

お子さんとその保護者

持ち物 母子健康手帳

●はじめてのお誕生会

日時 5月30日(水) 午前9時30分～

内容 親子遊び・栄養アドバイス・

おやつ・歯科衛生士のお話など

対象 平成23年4月～平成23年5月

生まれのお子さんとその保護者

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

乳酸菌について知ろう

人間の消化管には、100種類、100兆以上の菌が存在しているといわれ、その中には悪玉菌など体に悪影響を及ぼすものと、有益なはたらきをする善玉菌がありま

す。悪玉菌が多くなった場合は、善玉菌が定着しにくくなり、腸内が汚れ、老化も早まり、有害菌が産出する有害物質によって病気になるやすくなります。悪玉菌を増やす要因としては、タンパク質や脂肪の取り過ぎやストレスなどがあります。

また、乳酸菌などの善玉菌が多くなった場合、乳酸や酢酸の産生により腸内が酸性の環境になるため悪玉菌は定着しにくくなります。善玉菌が増えることにより、便秘や肌トラブルの解消も期待できます。その他にも抗生物質による副作用の低減、コレステロールの低下、がんの予防、免疫力や肝機能の向上にも効果があると言われていています。

では、どうすれば善玉菌を増やせるのでしょうか。善玉菌は乳酸菌を多く含む発酵食品や食物繊維を多く摂取することで増やすことができます。

「乳酸菌」とは

善玉菌に代表される乳酸菌は、乳酸をつくり出すはたらきのある微生物の総称で、200種類以上あります。ビフィズス菌、ブルガリア菌、ラブレ菌などはその一種です。乳酸菌というと、ヨーグルトや乳酸飲料などの乳製品が思い浮かぶと思いますが、みそや漬物などの発酵食品にも多く含まれています。普段の食事の仲間に加えてみてください。

善玉菌を増やすためには

乳製品や発酵食品を日々の食生活で摂取できるようにすることが大切です。

が、乳製品の食べすぎは脂肪分、漬物の食べすぎは塩分の摂り過ぎにつながります。食べ過ぎには注意しましょう。普段の食事もバランスよく摂取することが望ましいです。

また、腸内の菌はストレスなどによって変動します。乳酸菌などの摂取も大切なことですが、ストレスをためないよう、自分にあつた発酵方法でのストレス解消や、定期的な排便習慣をつけることも大事です。

1日の適量

ヨーグルト 100g程度 乳酸飲料 1本 チーズは1～2枚 漬物は2切れ
(100ml)

