

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

健康コラム バランスの良いお弁当のコツ

新学期、新生活と共に、朝のお弁当作りをはじめる方も多いのではないのでしょうか。
簡単にエネルギー量と栄養バランスを調整できる「3・1・2弁当箱法」をご紹介します。

ルール1 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ

まずは、食べる人に合ったサイズのお弁当箱を選びます。容量1mlはエネルギー1kcalに換算できるので、自分に合ったサイズのものを使います。右記を参考に、自分にあったお弁当箱を選びましょう。

弁当箱のサイズ (ml) の目安＝

1食に必要なエネルギー量 (kcal)

幼稚園児	400ml	高校生	700mlから 900ml
小学生	500mlから 700ml	成人男性	800mlから 900ml
中学生	800mlから 900ml	成人女性	600mlから 700ml

※活動量によって100mlくらい増減すると良いでしょう。
※お弁当箱の容量は、容器の裏に記載されています。されていない場合は弁当箱に水を入れ、計量してみましょう。

ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める

つめる時は、まずはごはんから。
ふたをしてもつぶれない高さで隙間なく、持ち歩いても片寄らない程度に詰めましょう。



ルール3 主食3、主菜1、副菜2の割合で詰める

主食・主菜・副菜を、3：1：2の表面積比で詰めると、栄養バランスがいいといわれています。お弁当箱の半分をごはん、残りの半分に主菜と副菜2品を均等に詰めましょう。

ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない

油脂を多く使った料理や、塩味の濃い料理などは1品までにしましょう。

ルール5 何よりも大切なことは、おいしそうできれいなこと

白・赤・緑・黄・茶の5色のうち4色をそろえると、彩りもよく、栄養のバランスもよくなります。

*** ニコニコ相談会 ***

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	6月17日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに！
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成27年2月生まれ) ・9か月児(平成26年8月生まれ)	6月25日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

*** 1歳6か月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成25年10月1日から 平成25年12月20日生まれの幼児	6月23日(日)	午後1時15分から 午後1時30分	観月台文化センター 大研修室

【健診内容】 ★内科と歯科の医師の診察、歯科衛生士による歯みがき指導、生活保健指導、身長・体重測定を行います。
★心理判定による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
★健診該当者には後日健診票を郵送します。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

麻しん・風しん(MR)

予防接種を受けましょう！

1. 平成27年度対象者

第1期 1歳から2歳未満の方

第2期 平成21年4月2日から平成22年4月1日までに生まれた方

※第2期の接種期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日です。

2. 接種方法

県内の実施医療機関に予約をして、次のものを持参し、接種してください。

- ・母子健康手帳
- ・麻しん風しん混合予防接種予診票(出生届出時に配布しております)
- ・保険証

