

市長は走るよ
どこまでも



浜田豪太

市長写真館

新年度がスタートしました。日の出も早くなり、早朝ランニングもずいぶん明るく走りやすくなりました。適度な運動を続けながら、夏に向けてもう少し“スッキリ”したいなと思っています。



4/7 定例記者会見を開催

今月から定例記者会見を始めました。市政の透明化と市民の皆さんへの情報発信強化を目指しています。3月中の私の活動や、コロナワクチンの接種状況、市民懇談会について報告しました。香南ケーブルテレビでも会見の様子が毎回放送されますので、ぜひご覧ください。

4/11 高知ユナイテッドSCさん表敬訪問

縁があり、高知ユナイテッドSCの方々が訪問してくれました。私自身も学生時代からサッカーを行い、現在も社会人としてサッカーをしています。香南市はスポーツクラブを中心にサッカーも熱心で、河川敷や青少年センターなどのサッカー場も整備されています。今回の縁をきっかけに、多くの交流につながればと思います。



4/19 高知県市長会に参加

県内11市の市長をもって組織する高知県市長会が土佐清水市で開催されました。会議では、各市から国への要望議案が提案され、香南市は「新型コロナウイルスワクチン接種体制に係る計画や支援」「高齢者に対する補聴器等購入の助成」「水路における危険箇所対策への補助制度の創設」の3件を提案しました。すべて賛成をいただき、高知県市長会の意見として要望していくことが決定しました。



香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中!



鶏肉のチーズ焼き あんかけ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 280kcal
たんぱく質:16.8g 脂質:20.5g
カルシウム:111mg 塩分:1.6g



作り方 (4人分)

- 鶏もも肉は厚さをそろえて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。
- フライパンでサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を入れて両面、火が通るまで焼く。
- 肉が焼けたら火を止めて、スライスチーズをのせて蓋をする。
- 小鍋に④をあわせて煮立てて、とろみをつける。
- ③のチーズが溶けたら器に盛り、④のあんをかける。

ワンポイント

「鶏肉は低脂質でヘルシー、胃腸にやさしいたんぱく質源です。カロリーが気になる方は、ささみやむね肉、皮なしのもも肉を選びましょう。チーズには、たんぱく質、脂質、カルシウムなどが含まれています。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

材料 (4人分)

鶏もも肉	300g
塩	少々
酒	大さじ1
サラダ油	適量
スライスチーズ	4枚
だし汁	120cc
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2

妊娠期の食生活について

知っていますか?



こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発達にとって大切な時期です。身体の変化に伴って、普段よりも必要な栄養素が増えます。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスのよい食事の目安となります。健康なからだづくりを意識してみましょう。

食生活の6つのポイント

塩 分は控えめに

過剰な塩分はむくみや高血圧の原因です。成人女性の1日当たりの食塩摂取の目標量6.5g未満に対して、多くの成人女性の摂取量の平均は9.2gと目標量を超えています。妊娠中の塩分



摂取は、妊娠高血圧症候群の原因にもなるため、普段よりも塩分を控えましょう。

食事はバランス良く

医学的には、特定の食品を除去しても、赤ちゃんのアレルギーを予防できるという証明はされていません。また、どんな食材でも特定のもののばかり食べ過ぎるのは、栄養バランスがくずれず、食事が偏らないようにしましょう。

カ フェインは控えめに

コーヒーなどカフェインを含むものは、飲みすぎはよくありませんが、1日1、2杯ぐらいなら問題ないでしょう。カフェインは鉄分の吸収を阻害するので、飲む場合は食事に影響しない時間で、



気になるのであれば、ノンカフェインの飲み物がおすすめです。

周 囲の温かいサポート

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方などの周りの人々の支えから生まれます。不安や負担を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、子育て世代包括支援センター「ひまわり」などに相談しましょう。

栄 養成分表を見て選ぼう

インスタント食品や加工食品は、塩分や脂肪が多いものが少なくありません。商品に記載されている栄養表示を見て選択しましょう。

た ばことお酒はやめよう

妊娠、授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。



過度なダイエットは
禁物です!!

お母さんがやせすぎ(目安BMI18.5以下)でエネルギー量が足りていないと、生まれてくる赤ちゃんも栄養不足になり、低出生体重児(2500g未満の赤ちゃん)となるリスクが高まります。体重の増加には、食事が重要です。妊婦アンケートの結果では1割の方が1日2食です。しっかりと食事をとることを意識しましょう。

大事な栄養素

鉄 分

鉄分は、レバーや赤身の魚、大豆やひじきなどに多く含まれています。鉄分の吸収を助けてくれるので、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜と一緒に食べることも大切です。

カルシウム

カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、ちりめんじゃこやイワシなどの小魚に多く含まれています。また、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDも合わせてとると良いでしょう。