

# 妊娠中の健康

# こうなんげんき21

赤ちゃんを出産するためには、妊娠中からの健康管理が大切です。妊娠を機に、毎日の食事や生活習慣を見直して、新しい家族の誕生を迎えましょう。

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

## 妊婦健康診査を受けましょう！

妊婦さんのおなかには、大切ないのちが育っています。あなたの健康と赤ちゃんの健康を守りましょう。

妊娠週数	8週～23週	24週～35週	36週以降
健診間隔	4週間1回	2週間1回	1週間1回
受診回数	1～5回	6～10回	11～14回

\*妊娠届をすると、母子手帳と妊婦健康診査受診券(14回分)が交付されています

妊娠は病気ではありませんが、妊娠中のお母さんの体にはおなかの赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こります。そのため、普段より一層健康に気をつけましょう。



## 妊産婦のための食生活指針

- ◆「主食」を中心に、エネルギーをしっかりととりましょう。
- ◆身体づくりの基礎となる「主菜」は適量をとりましょう。
- ◆不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりとりましょう。
- ◆牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとりましょう。
- ◆妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量を保つように心がけましょう。
- ◆母乳育児中もバランスのよい食事をとりましょう。
- ◆たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。
- ◆お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、身体と心にゆとりのある生活から生まれます。

### 作り方

- 1) ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは2cm角に切る。ブロッコリーは小房にして、かために茹でておく。
- 2) 鍋にバターを弱火でとろかして、ベーコンとブロッコリー以外の野菜を5分ぐらい炒める。
- 3) 水3カップとコンソメ1個を加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4) 牛乳・ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味付けする。

### ◎コツ・ポイント

★主菜にも副菜にもなる1品です。冷蔵庫に残っている野菜を上手に使いましょ。



マタニティマーク

## 妊婦さんへの思いやりを

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし外見からは判断しにくく、つわりなどで体調が悪くても、周囲の人に気づいてもらえない場合が多く、公共交通機関などでの優先席利用などが大変難しい状況となっています。

妊産婦さんへの気遣いなど、やさしい環境づくりに皆様のご協力をお願いします。

## 妊産婦の育児・母乳相談

毎月第1金曜日 受 9:30～10:30  
赤岡保健センター1階 問 健康対策課保健指導係

香南市では、月1回助産師による育児・母乳相談をしています。妊婦さんの相談・訪問にも応じますので、気軽にご連絡ください。(保健師による訪問・相談は随時応じています)



## 朝レシピ… ポリュームチャウダー



(1人分の栄養価) エネルギー 184kcal  
たんぱく質 6.8g 脂質 11.8g  
カルシウム 128mg 塩分 0.8g

### 材料 (4人分)

ベーコン 3枚  
玉ねぎ 1/2個  
にんじん 1/2本  
じゃがいも 大1個  
ブロッコリー 1/2株  
バター 10g  
コンソメ 1個  
牛乳 2カップ  
塩・こしょう 適量

# 香南のチカラ<sup>16</sup>



香南市は企業の誘致と雇用対策に取り組んでいます。その中でも、市内に根付いた元気な立地企業に依頼し、会社の紹介をしていただきました。

## (株)カワクボ製作所

かぶしがいしゃかわくぼせいさくしょ



『創意』と『信頼』をモットーに  
時代のニーズに応える

私たちが暮らすこの日本は飽食の時代が過ぎ、自国における食材の確保を真剣に考えなければならない時代に移行していると思われます。この国に暮らす全ての人々が口にする食品を、製造する側が責任を負う食品を作り、消費者の方々を買っていただくために、全力を注いでまいります。



### (株)カワクボ製作所

- 本社 香南市赤岡町1586
- 代表者 代表取締役 川久保 武志
- 社員数 6人(うち地元社員2人)

## ものづくりで活躍する職人と製品を紹介



★担当  
メンテナンス・製造  
・営業など  
★ものづくり歴19年  
川久保勇夫さん

機械の一部である  
ファンを製造中!



弊社は、食品を製造されておられる生産者の方々に「ご自分や、ご自分のご家族が食べるものと同じ食品を消費者の方々へ提供していただく」を会社の理念とし各種の省力機械を製造させていただいております。

# 釜揚げチリメンに情熱を注ぐ

## 営業品目

- チリメン自動煮沸機
- チリメン乾燥機
- チリメン選別機
- 食品ステンレス加工
- 小魚洗浄装置
- マリニビュー(洗浄水)



【チリメン自動煮沸機】



【チリメン選別機】



【チリメン乾燥機】

現在、41の特許を取得し、全国に先駆けた釜揚げチリメンの新製品の開発に取り組んでおります。

常にオンリーワンを目指し、生産者の期待に応える企業として邁進していきます。

★担当 製造  
★ものづくり歴5年  
北村 洋さん

チリメン自動煮沸機の製造中!



特殊な業種なので  
毎日が勉強です。