

# 毎年6月は「食育月間」

## 合言葉は「みほーす!」



6月は食育月間です。美浦村の合言葉は・・・ご存知ですか？



- み** みほの食材を楽しみましょう
- ほ** ほっとするね、1家族みんなで囲む食卓
- ー** 「いただきまーす」食事のあいさつ・感謝の気持ちをわすれずに
- す** すき嫌いをなくして、栄養バランスのよい食事



※コロナ禍で食生活に変化がみられ新しい生活様式になっている方も多いと思います。食育月間に改めて見直してみましょう。



### 食生活の要注意ポイント



#### 脱水 に注意

マスクは飛沫の飛び散りを防ぐ一方で、喉の渴きを感じにくくなったり体温が上がりやすくなるため、今まで以上に熱中症に注意が必要です。

#### ビタミンD不足 に注意

骨の形成に関与するビタミンDは、食事で摂取する他、紫外線にあたることにより体の中で作られます。外出を自粛し、日光にあたる機会が減少すると、ビタミンDが体内で作られずに不足する可能性があります。適度な日光浴を心がけましょう。

#### たんぱく質不足 に注意

たんぱく質が不足すると、筋肉がおちてしまいます。肉や魚、大豆製品や卵などを組み合わせて、たんぱく質をしっかり摂りましょう。

#### ちょこっと間食 に注意

ステイホームの間に体重が増えてしまった方。体重増加の原因は活動量の低下だけではないかもしれません。ちょこっと一口の間食、ほっと一息の甘い飲み物、今までより増えていませんか？ほんの小さな一口も、積み重なると高カロリーかも?!栄養成分表示を確認してみましょう。

### 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

6月	19日 (日)	おおさわ眼科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-834-5777	7月	10日 (日)	あべ整形外科 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-892-2627
	26日 (日)	なるしま内科医院 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-3372		17日 (日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎0299-79-2114
7月	3日 (日)	まつばらウイメンズクリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎029-894-2611		18日 (月)	しんクリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-0262

#### 7月の乳幼児健診

- 4 か月児 7月25日(月) ▼対象者の方には、1カ月前に通知を郵送いたします。
- 3 歳児 7月4日(月) ▼新型コロナウイルス感染防止のため、日程が変更になる場合があります。

#### 24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら! 子ども #8000  
おとな #7119