

育：1(い)・9(く)

毎月19日は食育の日 そして 6月は食育月間

19日は、いつも以上に減塩に気を付ける「減塩の日」にしましょう！

管理栄養士の谷山さんに、減塩について聞いてみた！

昆布・鰹節・いりこなどの天然だしは、2種類以上使用することで相乗効果により、旨味が倍増します。そのため、調味料が少なくても美味しく仕上がります。ぜひ、お試しください。

Q 普段の食事で気をつけた方がいい事はありますか？

→ 「塩分の少ない天然のだし」を使うとよいですよ。子どもの頃から調味料を使用した濃い味付けに慣れてしまうと、ずっと濃い味を好むようになってしまいます。歳を重ねると味覚は鈍くなり、塩辛い物、塩気の強い物（漬物・みそ汁など）を更に好む様になり、高血圧になる原因の1つとなります。高血圧の状態が長く続くと、脳卒中・脳梗塞になる可能性が高くなります。奥出雲町では多くの方がこうした傾向にあります。子どもの頃から薄味に慣れるよう家族で減塩に取り組みましょう。

Q 天然だしを簡単に取る方法がありますか？

前日の夜に、昆布・かつおぶし・いりこなどを容器に入れ、必要な分量の水を入れれば、朝には美味しいだし汁のできあがり（1週間を目安に使い切りましょう）。天然だしなので、離乳食にも使えます。製氷皿に入れてストックしておくとう便利ですー！

だしは買う派のひとへ

最近だと、顆粒スティック状の市販品で、塩分や添加物の入っていない物がありますよ！パッケージをチェックしてみてください。

個別の相談（妊娠中から産後～いつでも）、
食事の悩み事があれば、
いつでも来てくださいね。



きのこの具だくさんみそ汁

材料（2人分）

だいこん	60g
にんじん	40g
季節の青菜	40g
生しいたけ	20g
だし汁	240ml
みそ	大さじ1弱

作り方

ちょいポイント

ほうれん草など、あくのある青菜は下茹でしたほうがよい！

- 1 たいこん、にんじん、青菜を切る。しいたけは短冊切りにする。
- 2 鍋にだし汁を煮立てて、だいこんとにんじんを入れ、少し柔らかくなった後、青菜と生しいたけを入れる。
- 3 青菜が柔らかくなった後、みそを入れる。できたー！

ほかにレシピがたくさんあります
「奥出雲の食レシピ」へアクセス



／とうふや油揚げを入れてもおいしいですよ／



Kosodat's

おぐいずもの子育て情報

Vol.9

2020.6月発行

「はぐみい」のはじまりはじまり

ネットの情報だけを信じないで！

1人で悩まず、わたしたちに聞いてください。



- 対象はお母さんだけですか？
子育て期のご家庭が中心です。もちろんお父さんでも大丈夫です！おじいさんおばあさんがお孫さんを連れて来られても大丈夫ですよ。また、不妊相談も受けています。こういった場所があることを地域の皆さんに知ってもらい、気軽に遊びに来てもらいたいです。
 - 利用予約は必要ですか？
基本的には予約制ですが、即日可能な場合もあります。まずは一度ご連絡ください！ちなみに相談や訪問に、お金はかかりません。
 - おすすめサポートは何ですか？
秋から産後ケア事業がはじまります！産後の体調が悪くて…というお母さんへ、**レスパイトケア***ができるようになります。いつも頑張ってお母さんに、ほっとひと息リフレッシュしてもらうために、利用して欲しいです！また、子育て支援センターでは、今年から妊婦さんの利用ができるようになりました。
 - 妊婦さんは「子育て支援センター」で何ができるんですか？
利用者さんとの交流、もちろん妊婦さん同士の交流もできます。「うちはこうだよ！」みたいな話ができたり、仲間づくりもできます。出産された方のお話も聞けると参考になりますよね。
 - 奥出雲町だけが行っているオンリーワンはありますか？
奥出雲町では、ご家庭への訪問は助産師・保健師が伺います。これは他の市町村と比べても珍しいことなんです。専門家とお話する事で安心感に繋がると思います。
- *1【レスパイトケア】レスパイトとは英語で「ひとやすみ」という意味。在宅で育児をしているお母さんに代わり、子どもを助産師・看護師に預けられるサービス。

鹿野専任コーディネーター

私自身、子育て経験があるので、相談を受けて共感できることが沢山あります。本人だけでは解決しにくいこともあるし、それが当たり前というか、普通です。保健師は解決への道筋を立てたり、間接的な事はできても、実は直接出来ることはとても少なく、プレイヤーはお父さんやお母さんであり家族です。それを理解してもらいながら、一緒に頑張りましょう！まずは相談してください。ちなみに私の趣味は80年代アイドルの歌をダンシング熱唱すること。笑

1人で育児を抱える妊産婦さんゼロを目指します！



奥出雲町子育て世代包括支援センター

「はぐみい」 始まりました。



こんにちは、センター長の紅です。
気軽に相談でき、専門家の正しい情報を伝えられる場所を目指します！

愛称の由来は、英語で「抱きしめて(Hug me)」という意味と、親子の育ち(はぐくみ)を支援していくセンターという意味が込められています！

Q 「はぐみい」って何ですか...? 目的は?

「はぐみい」は、「妊娠期～子育て期」の悩み・相談・質問について一緒に考え、サポートしていく事が目的です。昨今は、産後の不安や悩みが増えており、孤立している妊産婦をはやくから支援していきたいです。始まったばかりなので、利用者さんの希望・ニーズを聞き出し、改善して行きたいと思っています。

Q どんなことができるの...?

セルフプラン作成

妊婦さんがサポートを必要とするとき、現状を知って必要な支援を保健師と一緒に考えたり目標を立てます。妊娠から出産・子育てまでの計画書を作成します。

母子健康手帳交付

産前・産後ケア 産婦健診

離乳食教室 赤ちゃん訪問

育児相談

産婦健診を体験したHさんの体験談

退院後すぐに健診があった。これまでは一ヶ月健診まで待つ必要があったので、2週間健診があることで気持ち的に楽に過ごす事ができた。助産師さんとお話できたこと、赤ちゃんの成長(体重増加)を確認できたことが良かった。

Q 利用したいときは...?

電話かメールでお問い合わせ

電話 ☎54-2781 有線 ☎31-5143

✉ hoken@town.okuizumo.shimane.jp

日程と会う場所を決める
(即日OKの時もあります)

気軽にお話ししましょう



開設時間 8:30～17:15 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

Q どこにあるの...?

役場多庁舎1Fカウンターの「イエロー風船」が目印!

