

寄付ありがとうございます

小学校に入学する新1年生のために、今年も「虹の会」様より、「防犯ブザー」を御寄附いただきました。



十年以上にわたる、ご厚意・ご協力を誠にありがとうございます。

問 義務教育課 ☎ 7300-3047

健康・福祉

「離乳食と歯の教室Ⅱ」のお誘い

子育て中の困り事といえば、「どんな離乳食を作ればいいのか」「頑張った作っただのに食べてくれない」「また、「歯が生え始めたが虫歯が心配」「歯磨きさせてくれない」などなど。そんな悩みをみんなで共有していきましょう！

中期・後期・完了期の時期に必要なこ

とを楽しく学び、離乳食やお口に対する不安を解消しましょう！

育児相談もできます。(初期は対象外)

時 5月28日(木)午前10時～11時30分

所 保健福祉センター

対 7カ月～1歳6カ月のお子様の保護者

内 講話・試食(保護者のみ)

講師 管理栄養士、歯科衛生士

¥ 無料

持 筆記用具・お茶

員 10組(先着順)

申 問 健康増進課(保健福祉センター)

内) ☎ 7300-3010

5月7日(木)より受付開始

「大人のための初めての料理教室」のお誘い

自分で料理をしてみたいが、「包丁を使ったことがない」「調理方法を知らない」「難しいことはできない」という方のための教室です。

少人数でゆっくりと食事作りを楽しみます。初めての方大歓迎！さあ、チャレンジしてみませんか！

時 6月4日、7月2日、8月6日、

9月3日、10月1日(全木曜日・全5回)

午前10時～午後0時30分

※申し込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます。

所 保健福祉センター

対 男女問わず、料理経験がない方一人でも料理ができるようになりたい方

内 講話・調理実習

講師 管理栄養士

¥ 300円

持 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、お茶、お箸、上靴

員 9名

申 問 健康増進課(保健福祉センター)

内) ☎ 7300-3010

5月7日(木)より受付開始



大阪府池田保健所5月の事業

問 大阪府池田保健所 ☎ 751-2990

▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時 5月12日(火)午前11時～12時(受付)

▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時 5月12日(火)午後2時30分～3時(受付)

対 府内在住の20歳以上39歳以下の未受診者。

ただし、40歳以上の検査を受ける機会のない方は可。

¥ = 無料

▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時 5月12日(火)午後1時30分～2時30分(受付)

¥ = HIV/エイズ検査は無料

(その他は同検査と同時に受ければ無料)

▶ こころの健康相談(事前予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

▶ 水質検査・検便

令和2年度から検査受付日に変更になります。

時 5月12(火)、26(火)午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

¥ = 有料

とよの健康づくり Vol.35 『五月病』

豊能町ホームページ、健康づくり「食育・栄養」のページが見られます。



五月病とは、医学的な病名ではありません。5月の連休が明けると、何となく**気分が憂鬱**、何となく**体調が悪い**、何となく**やる気がでない**、会社や学校に**行きたくない**、など**軽いうつ的な気分になり、気持ちが不安定な症状**のことをいいます。



ここで出番の！ 『幸せホルモン セロトニン』



『セロトニン』とは、神経伝達物質で、**気持ちの安定や安心感・平常心をもたらす、ストレスに対して効果**を示し、**頭の回転をよくし脳を活発に働かせる鍵となる脳内物質**です。

《セロトニンの分泌を促す方法》

～日光を浴びましょう！～

1日15～30分ほどで十分。ベストタイミングは起床直後から30分の間。体内時計がリセットされ1日が活動的に！

～カルシウムを摂りましょう！～

カルシウムには神経の興奮を抑え、精神を安定させる働きがあります。日光浴をすることでビタミンDが生成され、このビタミンDが腸管からのカルシウム吸収を促進します。

憂鬱な時には外に出て、日光を浴び、深い呼吸でストレッチ体操などしてみましよう！



「噛む」でも、セロトニンが分泌されます。



～トリプトファンを摂りましょう！～

セロトニンの材料は必須アミノ酸である**トリプトファン**。体内では生成できないので食事からしっかり摂りましょう。日中はセロトニンに、夜は睡眠を促すメラトニンに変化します。



食品中のトリプトファン含有量（可食部100gあたり）

精白米	84mg	かつお	300mg
玄米	100mg	まぐろ	270mg
うどん(生)	65mg	鮭	250mg
そば(生)	120mg	まさば	230mg
木綿豆腐	98mg	まいわし	210mg
絹ごし豆腐	75mg	鶏むね(皮付)	250mg
厚揚げ	160mg	鶏もも(皮付)	220mg
納豆	240mg	鶏卵	180mg
豆乳	53mg	バナナ	10mg

問＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813

《お詫びと訂正》

広報とよの4月号に同配しました「食生活改善推進員養成講座」チラシに記載されている内容に一部間違いがありましたので、下記のとおり訂正してお詫びいたします。

(誤) 内容：お申込み・お問合せは保健福祉センターまで。☎072-738-3818

(正) 内容：お申込み・お問合せは保健福祉センターまで。☎072-738-3813

問＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813