

「離乳食と歯の教室Ⅱ」のお誘い

子育て中の困り事に「どんな離乳食を作ればいいのか」「頑張つて作った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ま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 3月24日(木)午前10時～11時30分

所 保健福祉センター

対 7カ月～1歳半のお子様の保護者

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・母子手帳・バスタオル

員 5組(先着順)

申込み期間 3月1日(火)～22日(火)

申・問 保健福祉センター

☎ 7388-3813

保健福祉センターからのお知らせ

3月、ほちほち気温も上がってきて、少し過ごしやすくなっていく頃ですね。

しかし、なんだかだるいなあ、頭痛肩こり腰痛、めまいや不眠、気分の落ち込みなど心身の不調を感じることも多い季節春を感じる「三寒四温」という諺がありますが、この寒暖差(および気圧の変動)が自律神経の乱れを生みます。その自律神経の乱れが、不調の原因のひとつと考えられます。



自律神経を整える働きを持っているのが、脳内の神経伝達物質である「セロトニン」です。

セロトニンの材料となるのは必須アミノ酸のトリプトファン

トリプトファンからセロトニンの分泌を促すのがビタミンB6

トリプトファンからセロトニンを合成する時のエネルギー源となるのが炭水化物

別名 幸せホルモン

自律神経を整えるセロトニン三種の神器=トリプトファン・ビタミンB6・炭水化物

★トリプトファンを含む食材★

バナナ、牛乳・乳製品、大豆製品、卵、魚、ごま、ナッツ、かつお節、アボカド

★ビタミンB6を含む食材★

バナナ、魚類(赤身の魚)、にんにく、しょうが、豆類、さつまい

★炭水化物を含む食材★

バナナ、穀類、いも類

カフェインはセロトニンの分泌の妨げになるので、コーヒーや紅茶は控えめにしましょう。

バナナは、セロトニン三種の神器をすべて含むおすすめ食材です！



バナナの食べ過ぎは糖質過多のおそれあり、食べ過ぎ注意

★★簡単おすすめレシピ★★

トーストにぴったり

朝の1杯やおやつタイムにぴったり！



【アボカドディップ】

作りやすい量 トリプトファン 約146mg

アボカド 1個
固ゆで卵 1個
レモン汁 小さじ4
マヨネーズ 大さじ2
塩こしょう 適量

- ①アボカドは皮をむき種を取り除いてレモン汁をかける。
- ②ボールにアボカドと固ゆで卵をいれマッシャーなどで潰す。
- ③マヨネーズを加えて混ぜ、塩こしょうで味を整える。

【スムージー】

1人分 トリプトファン 約88mg

バナナ 1本
プレーンヨーグルト 100g
豆乳 50ml
はちみつ 小さじ2

すべてをミキサーに入れ攪拌する。(濃度や甘味などお好みで調整可)



1日のトリプトファン摂取量の目安は、体重1kgあたり2mg程度(例えば、体重60kgの人は120mg/1日)

大阪府池田保健所3月の事業 問=大阪府池田保健所 ☎751-2990

▶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

時=3月8日(火)、22日(火)

午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器などを取りに来てください。

※=有料

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

骨髄バンクドナー登録、

HIV/エイズ・梅毒(血液)、

クラミジア(尿)検査の一部を当分の間休止させていただきます。

B・C型肝炎ウイルス検査は休止中です。

詳しくは、お問い合わせください。