

イベント盛りだくさん
冬に気を付けて！

「食べすぎ・飲みすぎ」



クリスマスにお正月…冬はイベントが盛りだくさんです。行事を楽しめるのも、健康な体があってこそ！食べすぎ、飲みすぎに注意して、良い年未年始を迎えましょう。
 固 健康づくり課 母子保健係 ☎(27)4428

✓ アルコールの飲みすぎに注意！

ビールや焼酎、日本酒、カクテル…いろんなお酒がありますが、どのくらいのカロリーか知っていますか？よく飲むアルコールをチェックしてみましょう。

適切なアルコール摂取量

純アルコール量 20g/日

お酒の種類	ビール(350ml)	酎ハイ8% 果汁3%(350ml)	ワイン (125ml)	ウイスキーダブル (60ml)	日本酒1合 (160ml)	焼酎ロック1杯 (80ml)
純アルコール量	14g	22.4g	12g	19.2g	19.2g	16g
糖質量	10.5g	10.5g	2.5g	0g	9g	0g
カロリー	140kcal	200kcal	94kcal	134kcal	170kcal	112kcal
カロリーを コンビニの おにぎりに 換算すると	約0.9個	約1.25個	約0.6個	0.8個	約1個	0.7個

最近、糖質オフ・糖類オフのアルコールが販売されています。焼酎やウイスキーなどは、「糖質が含まれていなくて、体に良いと聞いたから…」と選ばれる人がいらっしゃいますが、アルコール自体のカロリー(1gあたり7kcal)はあります。度数が高く、飲みすぎるとカロリー摂取過剰になりやすく注意が必要です。一方、酎ハイや日本酒などは糖類が含まれており、アルコール自体のカロリーと糖質のカロリーで高くなりやすいです。

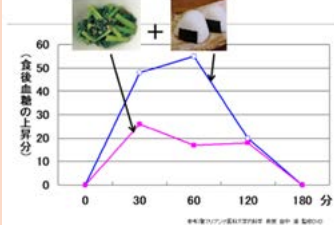
「食べすぎ・飲みすぎ」による体脂肪の増加を防ぐためには

01 血糖値を急上昇させないこと

ポイント 01 血糖値を急上昇させないためには

食べ始めは、野菜から！血糖値の上がり方を緩やかにしてくれます。

青い折れ線グラフはおにぎりを先に食べた場合、ピンクの折れ線グラフは野菜を先に食べて、そのあとおにぎりを食べた場合の血糖値の変化です。野菜を先に食べることで、血糖値の上がり方が緩やかになります。サラダやモズクなどの海藻類、枝豆などもおすすめです！



02 だらだら食べないこと

が大切です！

ポイント 02 だらだら食べないこと

だらだら食べは、血糖値が下がらない状態が続きます。血糖値が下がりにくい他、むし歯になりやすく、注意が必要です。ジュースやお酒のちょこちょこ飲みも同様に血糖値が下がりにくく、取りすぎた糖質は体脂肪として蓄積されていきますので注意しましょう！

子育てガイドブック 「健やか宇土っ子」のご紹介

子育てに役立つ情報を掲載した「子育てガイドブック」を発行しました。このガイドブックは、妊娠から出産に関する手続き、保育園や幼稚園の紹介、学童期の子育てに関する情報などをわかりやすく紹介しています。母子手帳交付時や、子育て支援課、市民課、各支所、児童センター、つどいの広場などの施設で配布しています。市ホームページや公式LINEから電子書籍でもご覧いただけます。



▲電子ブック版はこちら

固 子育て支援課 子育て給付係 ☎(27)3337

「子育て講座」を 長浜福祉館にて開催します

つどいの広場では、月に1回、子育て講座を実施しています。12月の講座は、親の学び「子育てについて共に学ぶ」です。今月は講座の後にミニクリスマス会も企画しています。お弁当や軽食をご持参いただき、午後までゆっくり過ごしていかれませんか？参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

- ▶日時: 12月23日(月) 10:00~11:30
 - ▶場所: 長浜福祉館
 - ▶対象: 0~3歳までの乳幼児とその保護者
 - ▶定員: 10組程度
 - ▶申込方法: 電話での申し込み(事前予約制、先着順)
- 固 つどいの広場 ☎(22)2408

児童センターに 遊びにきませんか

親子ふれあい広場では、手遊び・運動遊び・リズムあそび・おしゃべりタイムなどを行っています。12月19日(木)は幼児対象の英語教室を開催します。自由参加で予約不要です。

- ▶日時: 12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 11:00~11:30
 - ▶場所: 市児童センター 3F プレイルーム
 - ▶対象: 未就学の親子
- 固 児童センター ☎(23)3303

児童(学童)クラブ 入会者を募集しています

令和7年4月からの入会者を募集しています。現在、児童(学童)クラブを利用している人も再度申し込みが必要です。詳しくは、11月の広報うとおよびホームページに掲載していますので、ご確認ください。

- ▶申込期限: 12月27日(金)
 - ▶申込場所: 子育て支援課・市内各児童(学童)クラブ
- ※オンラインからの申請も可能です。
 固 子育て支援課 保育支援係 ☎(27)3323



宇土市にお住まいの皆さんへ 毎月実施しています！

固 健康づくり課 ☎(27)4428

乳幼児健診

日程はカレンダーをご確認ください。1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診の対象者には通知をお送りします。

転入などで通知が届かない場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

- 場所: 宇土市保健センター

健康相談 ※要予約

第1・3・5金曜に健康相談を行っています。赤ちゃんから高齢者まで、どなたでもお気軽にご利用ください。

- 受付時間: 9:00~11:00
- 相談内容: 身体測定、体脂肪測定、食事相談など
- 場所: 宇土市保健センター



宇土市窓口システム

母子手帳の交付 ※母子手帳アプリ「母子モ」から要予約

妊娠がわかったら、すぐに母子手帳の交付を受けましょう。

- 日時: 毎週火曜 10:00~11:00
- 場所: 宇土市役所
- 内容: 母子手帳および妊娠健診受診票の交付、妊娠中の生活について保健師・管理栄養士からの説明



●持参するもの: 妊娠届出書、マイナンバーカードまたはマイナンバーが分かる書類および次のいずれか

- ①運転免許証など顔写真のある公的な証明書1点
- ②健康保険証など顔写真のない公的な証明書2点

10か月児相談(カミカミ離乳食教室) ※要予約

8~11か月の乳児と保護者を対象に実施します。

- 開催日・予約先: 宇土市ホームページをご確認ください。
- 場所: 宇土市保健センター
- 内容: 離乳食・幼児食の講義、とり分け離乳食見学・試食

