

## ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
8	26 (水)	9時30分～ 12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)
9	1 (火)	10時～13時	妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング
	10 (木)	13時～ 15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

場所 大橋市民センター

持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲

み物、8月26日はズボン着用。9月1日はエプロンと実習費(300～500円程度)。

申込み 直接または電話で保健センター(1回のみ参加可)

## ブランクのある看護職の再就職を埼玉県が応援!

県では、もう一度働いてみたい看護職の方の職場復帰を応援しています。

ブランクがあっても自信を持って勤務が続けられるよう、再就職が決まった病院などでの3か月の充実した実務研修によりサポートします。

実務研修を実施できる医療・介護施設も募集しています。(県から助成があります。)また、ナースセンターでは、再就職に向けた技術講習会(3日間)も行なっています。

申込み 電話で埼玉県看護協会ナースセンター(☎048・824・7266)

問合せ 埼玉県医療整備課(☎048・830・3543)

## 乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

日時 8月20日(木) 9時30分～10時30分受付

場所 女性センター(保健センターの空調機が故障しているため、場所を変更しています)

持ち物 母子健康手帳

坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。

問合せ 坂戸保健所(☎049・283・7815)

## トランス脂肪酸

トランス脂肪酸の過剰摂取が、肥満や心筋梗塞などの発症リスクになるとして、その摂取量が注目されています。

しかし、一口にトランス脂肪酸と言っても多くの種類があり、各々性質が違います。どのトランス脂肪酸が健康に悪影響を及ぼすのかはよく分かっていません。

トランス脂肪酸とは

3大栄養素の1つに《脂質》があります。

《脂肪酸》は、脂質の中の1つで、体の細胞を作り、エネルギー源としても使われ、私たちが食べる《油脂類》の構成成分となっています。脂肪酸は構造の違いにより《飽和脂肪酸》と《不飽和脂肪酸》に区別されます。バターなどの乳製品や肉、ココナッツオイルなどは、飽和脂肪酸の割合が多く、他の植物油や魚油は、不飽和脂肪酸の割合が多く含まれています。

《不飽和脂肪酸》は、構造の型の違いによりシス型とトランス型とがありますが、自然界の不飽和脂肪酸はほとんどがシス型で存在し、トランス型はわずかです。《トランス脂肪酸》は、常温で液状の油を半固形または固形の油脂に加工する過程で生成することがあり、また、植物から油を搾って植物油に精製する際、発生する悪臭除去のため、高温処理が行われ、この時シス型からトランス型が出来ます。微量ですが精製した植物油にもトランス脂肪酸が含まれています。

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、クッキー、ドーナツ・フライドポテト、コーヒー用液状クリーム、などに含まれています。

まとめ

トランス脂肪酸の日本人の平均摂取量は1日1g未満と推定されます(2008年農水省)。これは、国際機関の勧告を参考に計算した、1日2g未満という基準に対し半分の量。しかし、例えば、菓子パン片手にフライドポテトを食べ、液状クリーム入りコーヒーを飲めば、それだけで、5g位になります。

日常生活で心がけることは、

- 脂質の総摂取量が多くなならないこと
- 洋菓子や揚げ物の食べ過ぎに注意すること

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 131

あはは!つるかめプロジェクト

## 「元気にラジオ体操教室!」

つるがしま健康マイレージ対象事業です!

家族や友人、ご近所のみなさんで声掛け合ってラジオ体操の輪をみんなまで広げ、地域を元気にしませんか。

朝、ラジオ体操をすると「一日元気に過ごせる」「肩こりがなくなる」「よく眠れる」「食事がおいしい」「仲間とのふれあいが楽しい!」などの声が聞かれています。

日時 9月6日(日) 10時～11時30分

場所 星和公園(雨天の場合は鶴ヶ島第一小学校体育館)

内容 ラジオ体操第1・2とみんなの体操などの実技

講師 多胡肇さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、清水沙希さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

参加費 無料

その他 飲み物持参。上履き(雨天のみ) ※駐車場はありませんのでウォーキングや自転車でお越しください。

問合せ 健康増進課健康増進担当

