

～健康づくりコラム～

災害に備えた食品ストックの選び方

近年、地震や台風豪雨などの自然災害発生時に「避難所」での生活を強いられる可能性は少なくありません。避難所生活では、保存性が高く配布しやすいパンやおにぎりなどの炭水化物（糖質）主体の主食が食事の中心を占め、たんぱく質を多く含む肉や魚、ビタミン・ミネラルや食物繊維を含む野菜などの副食の摂取が不十分で、栄養の偏りが生じがちです。また、配給される食事は味が濃いものが多く、食塩のとり過ぎを心配したり、環境の変化でストレスが加わるなど、食欲も落ちがちです。普段から食べている食品を準備することで災害時の健康を守りましょう。

備蓄食料を準備する際は、不足しやすい栄養素を含む食品を意識しながら、日常で食べているものを消費しつつストックする「ローリングストック」がおススメです。常温で保存ができ食べ慣れている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足しましょう。

ローリングストック用おススメの食材

タンパク質を多く含む食品

- ・魚肉ソーセージ
- ・魚介や肉類の缶詰やレトルト食品
- ・常温保存の牛乳や豆乳



ビタミン・ミネラルや食物繊維の多い食品

- ・乾物類（切り干し大根、カットわかめなど）
- ・野菜や豆類の缶詰、フルーツの缶詰
- ・ナッツやドライフルーツ、豆菓子
- ・100%の野菜ジュースや果物ジュース
- ・いも類や玉ねぎ、カボチャなどの日持ちする野菜

お菓子と栄養補助食品

食べ慣れた味は避難所生活のストレスを和らげる効果があると言われ、普段よく食べるお菓子も加えておくといでしょう。また、乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は、それぞれの人に合った食品を備蓄しておくことも重要です。専用の食品や栄養補助食品はドラッグストアなどで販売されているため、普段の食事にも利用して慣れておきましょう。



～休日緊急診療当番医～ 2月

土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
2日	大石内科クリニック	029-835-0014	2日	松永医院	029-823-7771
9日	あおき内科クリニック	029-825-8181	9日	県南病院	029-841-1148
11日	よつばクリニック	029-835-3388	11日	野上病院	029-822-0145
16日	新治診療所	029-862-4668	16日	県南病院	029-841-1148
23日	宮崎クリニック	029-830-6800	23日	神立病院	029-831-9711
24日	叶多内科医院	029-826-1566	24日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、11日、16日、23日、24日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患 ▶



～シルバーリハビリ体操～ 2月

◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中
☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	3日、24日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	4日、11日、18日 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	11日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	3日、10日、17日、24日 / 午後1時
やまゆり館	7日、14日、21日、28日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

2歳児のお母さんからの相談

いつも口が開いたままになることが多いです。直す方法や体に影響はありますか？

口が無意識に開いた状態を「お口ぼかん」と言います。お口ぼかんは口の中の乾燥が進み、虫歯や歯周病のリスクが高まる他、よく噛めないでいるので顔や顎の発達に影響を与えてしまいます。お口ぼかんの要因を知り、対策をしましょう。



▼お口ぼかんになってしまう要因

- ①鼻呼吸が妨げられているため（アレルギー性鼻炎や風邪による鼻づまりなど）
- ②柔らかい食品を食べる機会が多く噛む力や口周りの筋肉の発達が遅れてしまうこと
- ③姿勢（前かがみや猫背など）で口呼吸の習慣を助長することなど
- ④指しゃぶりなどのくせがある



▼お口ぼかんの対策をしましょう

- ①呼吸は鼻です（2歳ぐらいになると鼻呼吸ができるようになります。鼻やのどに心配・問題があれば医療機関で診てもらいましょう）
- ②よく噛んで食べる

- ③姿勢をよくする
- ④ぶくぶくうがいをよくする
- ⑤口を使った遊びをする（ストロー遊び・シャボン玉・笛・ラップ遊び・吹き戻し・風車など）
- ⑥口まわりに焼きのりなどをつけて舌で取る
- ⑦顔や唇のマッサージをする
ちょっとした動作がお口の機能を高め、お口ぼかん対策になります。それでも改善されない場合は、健康増進課までご相談ください。



☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※2月3日 予約開始



★ベビーマッサージ

日時：2月18日 午前10時～10時45分
対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

料金：500円
講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）
※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年10月生）	19日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康増進課
1歳6カ月児健診（令和5年7月生）	19日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診（令和4年10・11月生）	20日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年10月生）	21日 日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	6日 日、13日 日、27日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	5日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日 日、7日 日、13日 日、17日 日、27日 日、28日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	4日 日、18日 日	①午前9時30分 ②午後2時	2月3日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	20日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	25日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	25日 日	午前9時30分	要		