

～健康づくりコラム～

食物繊維は、体の調子を整えるさまざまな働きをする食品成分です。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の二つの種類があり、どちらも働きが少しずつ違います。

水溶性食物繊維は、水に溶けてやわらかいゼリー状になり、血糖値の急な上昇を防いだり、コレステロールを減らすのを助けたりします。また、腸の善玉菌のエサになるため、腸内環境を整える働きがあります。

【主な食品】

▶ 海藻類、こんにゃく、大麦、果物などが挙げられます。

不溶性食物繊維は水に溶けずに形が残るタイプで、お腹の中をスムーズに動かして、お通じが良くなるように助けます。

【主な食品】

▶ 野菜（キャベツ、れんこん、ほうれん草など）、きのこ、豆類、穀類などが挙げられます。

＜効率よくとるポイント！＞

水溶性と不溶性は、**どちらか片方だけでは効率が半減**してしまいます。そのため、次のような**組み合わせ**を意識すると効率よくとれます。

▶ 野菜＋海藻サラダ

▶ 果物＋ヨーグルト

▶ 雑穀米やオートミールを取り入れる。

▶ みそ汁にきのこや豆をプラスする。

＜食事への取り入れ方＞

○ **毎食、野菜を「あと一品」プラスする。**

▶ みそ汁にきのこやわかめをいれたり、おかずにゆで野菜や海藻サラダを添える。

○ **主食を少しだけ工夫**

▶ 白米に雑穀米や大麦などを混ぜる。

○ **果物を1日1回取り入れる**

▶ 水溶性・不溶性の食物繊維がバランスよくとれ、免疫力の向上にもつながります。

～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】		
1日	鈴木クリニック	029-841-7711	1日	野上医院	029-822-0145
8日	よつばクリニック	029-835-3388	8日	淀縄医院	029-822-5615
11日	木戸医院	029-841-1753	11日	県南病院	029-841-1148
15日	新治診療所	029-862-4668	15日	神立病院	029-831-9711
22日	大石内科クリニック	029-835-0014	22日	県南病院	029-841-1148
23日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	23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】		
1日、8日、11日、15日、22日、23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
☎ 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	2日☎ / 午前10時
下大津コミュニティステーション	3日☎、10日☎、17日☎ / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	3日☎、10日☎、17日☎ / 午前10時
大塚ふれあいセンター	2日☎、9日☎、16日☎、23日☎ / 午後1時
やまゆり館	6日☎、13日☎、20日☎、27日☎ / 午前10時



子育てお悩み相談室

生後2カ月児のお母さんからの相談

★ 熱が出た時、何に注意すればよいですか？

▼ 熱の判断

● 熱の高さと病気の重さは比例しません。赤ちゃんの様子、笑顔、体の動かし方がいつもどおりか、母乳・ミルクの飲みはどうかを見てください。

● 熱には必ず原因があります。熱がある時は、体のどこかで何かが起こっています。下痢、おう吐、食欲がない時は、早く受診しましょう。

● 受診の際には、経過や症状を正確に伝えることが重要です。経過や症状を順序立てて話せるようにメモなどしておきましょう。

【熱の経過】…何日・何時頃・何度あったか

【熱以外の症状】…おう吐、下痢、咳、発疹、機嫌、食欲はどうか

▼ 38℃以上の発熱があった時の診察の受け方
～月齢によって違います～

【生後3カ月未満】

➡ 元気で飲みがよくても、早めに受診しましょう。

【生後3カ月～6歳】

➡ ぐったりしている、無表情で活気がない、1日中ウトウトしているときは早めに受診しましょう。飲みもよく、機嫌も悪くなければ、様子を見ながら診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が変わったら早めに受診しましょう。

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7年10月生）	18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6年7月生）	18日☎	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和5年10・11月生）	19日☎	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年10月生）	20日☎	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	5日☎、12日☎、26日☎	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	4日☎	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日☎、9日☎、13日☎、 16日☎、17日☎、27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	10日☎、 24日☎	①午前9時30分 ②午後1時30分	2月2日☎ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	19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☎	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	25日☎	午前9時30分	要		