

～気にかけてよう！あなたの食事・家族の食事～

前回の「健康メッセージ」(令和4年11月号掲載)では「口の健康」についてお話をしました。おいしい食事をいつまでも自分の歯で食べていきたいですね。コロナ禍だからこそ、心も体も健康に保ち、免疫力を高めておきたいところです。まずはこの機会に、自分の食事を振り返ってみましょう！

間食は量や時間に気をつけましょう。

簡単に利用できる加工品やお菓子などの摂取が増えると、塩分や脂肪分・糖分が増えてしまいます。



◎間食しない時間をつくる

●食べる以外のこと(運動・読書等)に時間を使うと、自然と間食が減らせます。

◎食べる時間を決める

●甘いものは午後3時以降、脂肪分の高いものは寝る前2時間は控えましょう。

◎食べる量を決める

●先に食べる量を取り出す。 ●ナッツ等も食べ過ぎは肥満のもとです。



食物繊維をとりましょう。

免疫力と腸内環境は深く関わりがあります。腸内環境を整える栄養素には、食物繊維があります。食物繊維は、副菜(野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず)に多く含まれます。日本人の食事に欠かせない副菜ですが、主食やご飯に比べて不足しがちです。

◎毎日の食事にちよい足しする

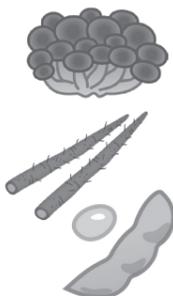
●カットわかめやキノコを味噌汁等に入れる。 ●大根おろしやしょうがを使う。

◎食事に1品足してみる

●個包装のお惣菜(切り干し大根、きんぴらごぼう)

●温野菜やおひたしを食卓にプラス ●ご飯のお供に納豆

●キウイやサツマイモ、枝豆等は単品でも食物繊維を含む頼もしい食材です。



自分だけでなく、家族の食事にも気をつけましょう。

同居家族はもちろん、離れて暮らす家族の食事はコロナ禍で変化していませんか。感染拡大の際には、配食サービスの休業による食事提供が停止されたり、介護サービスの利用自粛等がみられています。また、ひとりでの食事(孤食)は、食事への意欲の低下や栄養の偏りが起こりやすいと言われています。

◎食欲や食事の量・栄養バランスなど、家族の様子を気にかけてみましょう。

◎感染予防を行いつつ、離れて暮らす家族の住まいを訪ねたり、電話などで連絡を取り合みましょう。

◎フードバンク等の支援もあります。利用を検討される方は、町へ相談しましょう。



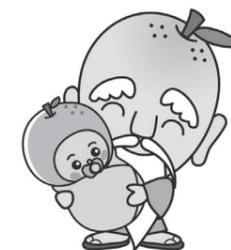
こんにちは 子育て相談窓口です

お子さんの「上手な叱り方」

子育ての中で、ついつい頭ごなしに叱ってしまったりすることは、誰にでも一度は経験があると思います。「叱る」とは、相手のために思い、アドバイスをしたり、注意をすることです。でも叱り方って難しいですね。今回は上手な叱り方のひとつをお伝えしたいと思います。

やってはいけない叱り方

- ①自分の機嫌で叱る
- ②過去を引っ張り出す
- ③原因を追究する
- ④人格を否定する



叱る側に「怒り」の感情があると、怒りの感情に振り回されてしまうのじゃ。それに、自分がイライラしていると相手もイライラしてきちゃうんじゃよ。

「叱る」時のルール

●言いたいことをハッキリさせる

- ・一番言いたいことをひとつ決める
- ・こうしてほしい + 理由を伝える
- ・過去の出来事を持ち出さない

●感情的にならずに伝える

- ・「怒り」の感情をコントロールする
- ・子どもの人格を否定しない
- ・自分の機嫌で子どもを叱らない

●目的を伝える

- ・なんのために注意するか
- ・あいまいなことは言わない

●基準をハッキリさせる

- ・人によって変えない
- ・関わる人たちの間(両親、祖父母など)で共有する

子どもと上手に向き合うために

「怒り」は、二次感情です。怒りの根底にある感情(悲しい・不安・苦しい・心配・寂しい・いやだ・疲れた・後悔・恐怖など)に気が付くことが大切です。

日頃、周りの家族などに感謝や愛情を伝えるなど、自分や家族の心のメンテナンスをすることが大切です。深呼吸や身体をリラックスさせる、数を数えて気持ちを静める、落ち着かせる言葉を唱えるなどは、その場ですぐにできます。それでも、子育てと家事との両立など『しんどいなあ』と思うときがあるかもしれません。そんな時は子育て相談窓口にお話しにきませんか。少し楽になるかもしれません。

「にこにこ相談日」を水曜日に実施しています。詳しくは、20ページ「子育て」コーナーおよび24ページ(裏表紙)「くらしのカレンダー」をご覧ください。

どんなことでもお気軽にご相談ください。お待ちしております。

