

# 随想88

## 「地産地消」で食育を

池田 恵子 (古賀)

私は市の子育て支援センターの「親子クッキング」のお手伝いを、6名のボランティアの方と共にさせていただいています。幼児とそのお母さん方と一緒に、材料を洗ったり、切ったり、混ぜ合わせたり。幼児でもきちんと教れば上手に出来るようになり、自分が調理に関わることで、嫌いだっただけの魚や野菜も「お魚も野菜もおいしいネ。」と食べたり、空の器を見せて「夕べシマッタヨ」とカタコトで話す様子を見てると、心が和みます。

現在は食育ブーム。「油と脂の違いは?」「添加物や甘い物が悪いって言うけれど、なぜ悪いの?」等々、お母さん方からの質問に、十分納得していただける回答を心がけています。

今年の目標は「幼稚園入園までに野菜を30種類以上食べられるようにしよう!」です。

小郡市は野菜の産地、地元の新鮮な野菜をたっぷり使い、栄養バランスの優れた料理を目指しています。

「子供の体は毎日食べた物で作られます。」この活動が未来を担う子供達の健康増進にお役に立てば幸いです。

次号(平成24年6月号)は松永恵代さん(津古)にリレーされます。



## 保健師だより

### ～花粉症対策～



4月に入り温かく過ごしやすい季節となりました。しかし、いずれの地域でも5月末頃まで花粉の飛散が続き、花粉症の方にとって辛い季節です。

なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が必要です。

#### <避花粉3原則>

まずは生活の中に取り入れられる避花粉3原則をご紹介します。

##### 1. 吸わない

普通のマスクに軽く水を湿らせたガーゼを1枚入れる工夫をするだけでも、花粉の進入をかなり防ぐことができます。

##### 2. 浴びない

1日のうち花粉の多い時間帯(午後1時～3時頃)は特にマスク・帽子・メガネを着用しなるべく肌の露出を少なくし皮膚に花粉が付着しないようにします。首筋や胸元に花粉が付着すると、痒みの原因になる場合もありますので、スカーフなどでガードすることも忘れないでください。

##### 3. 持ち込まない

花粉症の方がいる家庭では、外から戻ったら自宅に入る前にコートなどの上着は外で脱ぎ、玄関前で花粉をはたき落とす事を心がけてください。見落としがちなのが洗濯物です。洗濯物には花粉がかなり付着していることがあります。外でよく払い落とししてから取り込みましょう。

#### <花粉情報の要注意日>

花粉情報要注意日には特に「避花粉3原則」を実践していただきたいと思います。

- ①天気 晴れまたは曇り
- ②気温 最高気温が高い
- ③湿度 低い
- ④風 やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ⑤前日が雨の日

以上のような日は花粉の飛散が多く要注意です!!

#### <今年の花粉情報>

平成24年春の花粉の総飛散量は、少なくなるという予測です。しかし、多くの地域で花粉症に対し十分な注意が必要なレベルであると考えられるため、予報に基づいた早めの花粉症予防の対策が必要と考えられます。 参考:環境省 報道発表資料

◎問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666