

お腹の中から食育!!

## マタニティクラブ



6月16日に沼田町の妊婦さんの交流会であるマタニティクラブを開催しました!

内容は妊娠中の生活や食事、試食会、赤ちゃん人形抱っこ体験など盛りだくさん。離乳食を見据えただしの飲み比べでは、市販だと天然だしの違いを改めて実感。「塩分に気を付けよう」「1番だしがおいしい」など、いろいろな言葉が聞かれました。

お母さんの食事は赤ちゃんに影響します!

**主食・主菜・副菜を中心に、食事のバランスを意識しましょう!!**



**主菜**

肉・魚・卵・豆腐など



**主食**

ご飯・パン・麺類など



**副菜**

野菜・海藻・きのこなど

《鉄分の多い食品》

- ・大豆製品 (納豆など)
- ・肉、魚、野菜 (レバーなど)

特に、現代の日本人の食生活は野菜・カルシウム・鉄分が不足気味です・・・食べ物から積極的に取り入れるようにしましょう!!

## エキノコックス症検診

沼田町では、エキノコックス症の早期発見を目的に、エキノコックス症検診を実施しています。感染から発症までに10年～15年かかるため、小学校3年生以上の町民に検診をお勧めしております。

下記の対象者に該当される方は是非受診下さい。

対象者：①小学3年生以上で過去5年間検査を受けていない町民（※高校生以下は保護者同伴願います。）  
②市内5、市内6、市内7、西町、旭町東、旭町西地区在住の町民（5年前に受診を勧めた地区）

日時：平成27年7月30日（木）13時15分～15時30分

場所：沼田厚生クリニック（※申し込み不要。当日直接来院願います。）

検査内容：血液検査（採血検査）

検査料金：無料

