



健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

すこやかな妊娠と出産を 妊婦健診を受けましょう

妊婦健診って？

妊娠すると日常生活や環境や栄養など、多くのことに気を配らなければなりません。妊娠期間中を安心して過ごすために、妊婦健診を受診するようにしましょう。

妊婦健診は、妊婦やお腹の赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するためにいきます。妊娠中は、お腹の赤ちゃんの成長を定期的に確認するとともに、安全なお産のためには、母親自身の健康管理が必要になります。赤ちゃんができたかなと思ったら、妊婦健診を受診し、



適切な保健指導を受けてください。また、妊娠の届け出をする
と母子健康手帳と母子保健カードが交付されます。

母子保健ガイドには、「妊婦一般健診票」「超音波検査票」「血液検査票」が添付されています。ぜひ活用してください。

なお、平成22年10月6日からHTLV-1抗体検査が公費助成の対象になりました。HTLV-1とは、血液のがんの一種である成人T細胞白血病を引き起こすウイルスの名前です。主な感染経路は、母親から子どもへの母乳を介した母子感染であるため、妊婦健診での検査が大切です。

医療機関でこの検査を受けた場合、市へ申請をすることで、支払った金額の一部が払い戻されます（本紙19ページ参照）。

飛び込み出産は危険

近年、妊婦健診を受けず、出産直前や陣痛が始まってから医療機関を受診する「飛び込み出産」が増加しています。

その背景には、「経済的に厳しい」「未婚のため妊娠したことを隠したかった」「妊娠しても夫が病院に連れて行ってくれない」など、いろいろな事情があります。

しかし、飛び込み出産では、注意しなければならぬ病気があるのか、赤ちゃんは順調に育っているのかなどが分からないため、対処が遅れる可能性があります。

定期的な妊婦健診を受けることで、母体や胎児に異常がないかを検査し、もし何か異常が見つかったときには、適切な治療や対処を行い、分娩時のことを想定することができず。妊婦さんと赤ちゃんにとって、安全なお産になるように、妊婦健診は定期的に行いましょう。

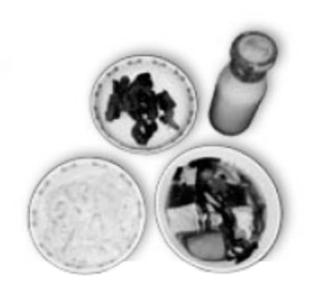
■問い合わせ先
健康づくり推進課

瀬戸内市の子どもを育てる学校給食

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で昼のお弁当を持って来るのができない子どもたちのために始まりまし。

学校、中学校の児童・生徒の給食を作っています。食数は、邑久町が約1、800食、長船町が約1、

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で昼のお弁当を持って来るのができない子どもたちのために始まりまし。皆さんは、現在の学校給食がどのようなか。給食といえ



岡山県産の食材を使った献立

岡山県産の食材を使った献立。また、今年度から米粉パン（県内産米粉使用）を導入しています。

また、今年度から米粉パン（県内産米粉使用）を導入しています。また、この他にも交流給食委員会、保護者の代表を招いて

感謝の気持ちをめぐむ取り組みを行ったりしています。■問い合わせ先
健康づくり推進課



交流給食で大人も生徒も舌鼓

瀬戸内市の味

さつまいものコロッケ



- ◆材料（4～5人分）
- サツマイモ（400g）
- たまねぎ（1/2個）
- サラダ油（少々）
- マヨネーズ（大さじ3）
- とき卵（適量）
- 揚げ油（適量）
- ベーコン（薄切・3枚）
- コーン（ホル50g）
- 塩こしょう（少々）
- 小麦粉（適量）
- パン粉（適量）

- ◆作り方
- ①ベーコンは7mm角、たまねぎは粗いみじん切りにする。
- ②サツマイモは皮ごと洗い、5cm幅に切りゆでる（皮が厚いときはむく）。熱いうちにボウルに移し、すりこ木などでつぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火でベーコンを炒め、たまねぎも加え、透き通るまで炒めたら軽く塩こしょうをする。
- ④③を②のボウルに加え、コーン、マヨネーズを入れ混ぜる。塩こしょうで味を調える。
※タネが堅いようであれば、様子を見ながら牛乳を加える。しっとりした状態になればよい。
- ⑤④をバットに移して広げ、粗熱をとり、ヘラなどで12等分する。俵型にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170～175度の油で色づくまで揚げる。

今月のレシピは
山本登世さん（岡山県栄養士会 瀬戸内ブロック）です



マヨネーズの酸味で甘いサツマイモもおいしいコロッケになっています。お家に残っているサツマイモがあったら、ぜひ作ってみてください。小さい子どもから大人まで、食べやすい味だと思います。

栄養士からのワンポイント

サツマイモは、でんぷん質も多いのですが、熱で壊れにくいビタミンCが豊富で、食物繊維もしっかりあります。大学芋のように衣をからめなくても、長めに大きく切って素揚げにし、砂糖と塩をふるだけでもおいしいですよ。