

PAPA NOTE for OYAKO-SMILE

特別編

子育て  
お役立ち情報

松本版

MATSUMOTO-CITY

# 食★イクメン ～食から始まる健康管理～

■ママが出産で里帰りしているとき、出産後ママが大変そうとき、自分の食事はどうしていますか？そして家族の食事は…。こんなときが「食☆イクメン」の出番！「自分の食べ方」、「家族の食事」を見直してみましょう！

## ★ 妊娠中のママは「食欲」と戦っています！

つわりで食欲減退

安定期で食欲アップ



## ★ パパも「食欲」と戦おう！

食べ方のポイント



■妊娠中のママに気を使って外食が続いたり、食欲の出たママと一緒に「付加量<sup>※</sup>」をプラスして食べると、パパのお腹周りもプラスに！この機会に「メタボ」にならない食べ方を覚えて、パパも家族のために健康を維持しましょう！

### 朝食は体内時計をリセット！



- 欠食は太りやすい食習慣の一つ。
- 時間がないときは、手軽に食べられるパンなどを。
- 「お腹がすいていない」。そんなときは、前の晩の夕食の時間や量を見直しましょう。

### アルコールの適量を知りましょう！



- 1日の飲酒の目安は日本酒なら1合、ビールなら500ml。
- 休肝日は週に1回、できれば連続して2日。
- 塩分、脂肪分、カロリーの高いおつまみの食べ過ぎにも注意。

### 食べる量は腹8分目に



- 1食の目安は800kcal、よく噛んで食べましょう。
- 夕食をお腹いっぱい食べる人は要注意。22時～深夜2時は、脂肪をため込みやすい時間帯。21時までに食べ終えましょう。無理なときはカロリーを抑えた食事に（例：唐揚げより冷奴、丼物より卵雑炊など）。

### 野菜はメタボ対策のカギ



- ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源。
- 野菜・海藻・きのこ類を使ったおかずを毎日2品目標に食べましょう。
- 野菜のおかずから食べると、血糖値の急激な上昇を抑える、食べ過ぎを防ぐことができる、などいいことがいっぱい！

※付加量：妊娠中の母体やお腹の赤ちゃんを育てるために必要な量。妊娠前より食べる量を増やします。

## ★ 食事の整え方 ～きほん～

ひと手間かけて  
バランスごはん！



■食事は「○○だけ」ではなく「主食+主菜+副菜」の3つのお皿の要素を組み合わせる食べ方にしましょう！

1	主食	ごはん・パン・麺類	
2	主菜	肉・魚・卵・大豆製品を主に使ったおかず	
3	副菜	野菜・海藻・きのこ・芋類を主に使ったおかず	

<組み合わせの例>

①主食 + ②主菜 + ③副菜 = バランスごはん！

食パン + ハム、ツナなど + キュウリ、レタスなど = 「食パンだけ」がサンドイッチに！

ラーメン + 卵など + わかめなど = 「麺だけ」が具ありラーメンに！

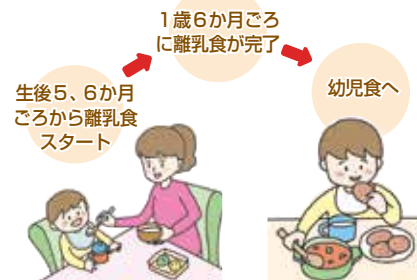
## パパも知っておこう！子どもの食事

赤ちゃんの栄養

離乳食・幼児食で大事にしたいこと

■赤ちゃんは生まれてくると、およそ半年間は母乳(ミルク)のみで成長します。その後の1年間くらいは離乳食を食べ、幼児食へ移行し、家族と同じ食事へと変わっていきます。

■子どもの食事は、大人の生活習慣病予防のための食事と共通するところがたくさんあります。食べ物の味が分かる子ども、食に興味を持ち、食べる意欲のある子どもに育ててみませんか！



# 松本 おでかけ 公園マップ

■松本には親子で楽しめる公園がいっぱい！  
休日は家族おでかけして、思いっきり身体を動かしましょう。  
※ここで紹介しているすべての公園に駐車場、トイレが完備されています。

## 梓川ふるさと公園



■自然の中の、森林浴ができる緑豊かな公園です。屋根付きバーベキュー施設や野草が観察できる遊歩道など、自然を満喫することができます。

DATA 松本市梓川 7077-1

## 波田扇子田運動公園



■バスケットゴール、壁打ちテニスコートなどがあり、いろいろな運動や遊びを楽しめる公園。周りに木立が多く、ピクニックにピッタリ。

DATA 松本市波田 230-1

## 信州スカイパーク



■信州まつもと空港をグルッと囲むように7つのゾーンに分かれて広がる公園。やはり飛行機離陸着陸のシーンは圧巻。大人も子どももその迫力に思わず釘付けに。

DATA 松本市神林 5300

## アルプス公園



■広大な敷地に、遊具が充実したスペースが点在。散策路や休憩所、アトラクション的に楽しめるローラー付きソリや松本エリア唯一の動物園も要チェックです。

DATA 所在地 松本市蟻ヶ崎 2455-11

## 城山公園



■北アルプスだけでなく、松本平を一望できる公園。桜の木がたくさんあり、お花見スポットとしても有名。のびのび遊ぶことができます。

DATA 松本市蟻ヶ崎 1219

## あがたの森公園



■旧制松本高校の校舎と講堂をシンボルとし、ヒマラヤスギに囲まれた市民憩いの公園です。園内には池や築山などが記され、ゆっくり散策も楽しめます。

DATA 松本市県 3-2102-15

## 庄内公園



■2ヘクタールの敷地には、芝生広場、水飲み場(4か所)、花壇、噴水などがあり、遊具も充実しています。

DATA 松本市出川 1-13

## 芳川公園



■中央広場、わんぱく広場、多目的広場、芝生広場と、樹木や芝生など緑が多く、噴水や小川が人気の公園です。近くをJR篠ノ井線が通り、電車を見る楽しみも。

DATA 松本市小屋北 1-955



子育てお役立ち情報

子育てお役立ち情報

