

自分の経験が誰かの支えに。。。

## 母子保健推進員募集

子育て中のお母さんのサポートをするなど、地域の子育て支援にご協力いただける方を募集しています。

### ●母子保健推進員ってどんな人？

妊婦さんや乳幼児を育てる保護者のみなさんが、安心して妊娠・出産・育児ができるようにサポートする、地域の身近な子育て応援者です。市長からの委嘱により、現在8名が活動しています。

### ●どんな活動をしているの？

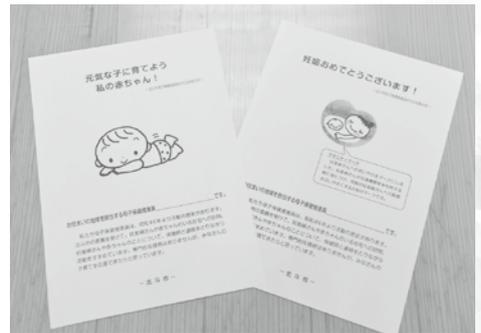
- ①家庭訪問／妊婦さん・生後4か月までの赤ちゃんのいるご家庭・乳幼児健診を受診できなかったご家庭を訪問しています。
- ②妊婦さんやお母さん、お子さんに向けた活動  
・乳幼児健診時のプレゼント配布  
・キャンドル作りやハーバリウム教室など、妊婦さんやお母さんが楽しめるイベントの開催

●対象／北斗市在住の方で、おおむね65歳までの方

●報酬／活動内容によって、一定の額が支払われます。

●申込み／子育て支援課へお問い合わせください。面接による選考を行います。

問 市役所子育て支援課母子保健係[内線166・168・169]



推進員が配布しているお便り

こんにちは  
管理栄養士です

## よく噛んで食べて、体の健康を守ろう！

あなたは毎日、食事に時間をかけて、よく噛んで食べることができますか？忙しい毎日の中で、“ゆっくり噛んで食べる時間がない”“早食いになったり、飲み物を食事として摂ったりしている”という方も多いかもしれませんが、「噛む」という事には、さまざまなメリットがあります。

### よく噛んで食べることのメリット

- ・満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べすぎを防ぐことができる。
- ・脳内物質の働きにより、内臓脂肪の分解を促進する。
- ・脳の活性化につながる。 ・唾液の分泌が増え、消化を助ける。
- ・顎の発育や、むし歯の予防などの効果も期待できる。 等

### 噛む回数を増やすためには……

- ・噛みごたえのある食材や料理を取り入れる
- ・ながら食いをせず、食事や噛むことに集中する 等  
(参考：農林水産省ホームページ)

体の健康を守るために、よく噛んで食べる食事の機会を増やしていきましょう！

### 栄養相談 随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課  
健康推進係[内線154]  
管理栄養士 西村

