

# マタニティ通信

<創刊号>

## VOL.1



### 川越市にお住まいの妊婦さんへ 『相談窓口のご案内です』



こんにちは。健康づくり支援課の助産師です。

妊婦さんやご家族が安心して赤ちゃんを迎えられるよう、メッセージをお届けしたくマタニティ通信を作成しました。

家にこもりがちで、1日誰ともお話していないという方もいらっしゃるかもしれません。

「赤ちゃんグッズをゆっくり選びに行きにくい」「上の子の育児は大丈夫かなあ」

「立ち会い出産ができなくなって陣痛に耐えられるかなあ」など心配な気持ちや

気がかりなことはありませんか？

川越市総合保健センター、川越市民サービスステーション（U PLACE 3階）には助産師・保健師がいます。

不安な気持ち、辛い気持ちだけでなく、嬉しかったことや楽しかったこともお話しませんか？誰かとお話することで、不安な気持ちが少しでも軽くなるかもしれません。

皆さんは『1人じゃないですよ！！』

健康づくり支援課

栄養士からのオススメレシピ



## 夏に向けて



これから暑い日が続きますね。  
妊婦さんは体温が高めになりがちです。

①汗をかきやすいので、脱水に気を付けてこまめに水分補給をしましょう♪

②散歩は涼しい時間にしましょう♪

③室内では冷房などで身体を冷やしすぎないように、カーディガンやレッグウォーマーの着用がおすすめです♪

④気温・湿度の高い中でのマスク着用には熱中症のリスクが高くなります。感染予防に気をつけ適宜マスクを外しましょう



### 夏にさっぱり♪ 1品でバランス good♪ 簡単レシピ♪

#### ★あさりと納豆の冷製パスタ★

【材料（2人分）】

- ・スパゲッティ 200g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・好みの野菜（レタス、オクラ、トマト、きゅうり等）
- ・あさり水煮缶（小）1缶（固形量40g）
- ・納豆 2パック
- ・好みのドレッシング 大さじ3
- ・レモン果汁 大さじ1（お好みで）

カットレタスや冷凍オクラ、ミニトマトを使うと簡単♪両手いっぱいに乗る量が一人分の目安です。

レモンを絞っても、100%レモン果汁を使ってもOK!

エネルギー	613kcal
鉄分	9.6g
塩分	1.9g



【作り方】

- ①スパゲッティは茹でて水気を切り、オリーブオイルで和える
- ②お皿に①、食べやすいサイズに切った野菜、納豆（付属のタレを入れて混ぜる）、あさりの順で盛り付ける。ドレッシングとレモン汁をかけて出来上がり♪

あさり缶で妊娠中に不足しがちな鉄分をプラス！さらに…ビタミンCが多いレモン果汁をかけることで鉄分吸収アップ

