



新たな年がスタート致しました。今年もどうぞよろしくお祈りします。
皆様にとって幸多き一年になりますように。

今年も健康で過ごせるように、日頃の食生活を見直してみてもいかがでしょうか？
そこでみなさん、子どもの一日の食塩摂取量の基準はご存知ですか？

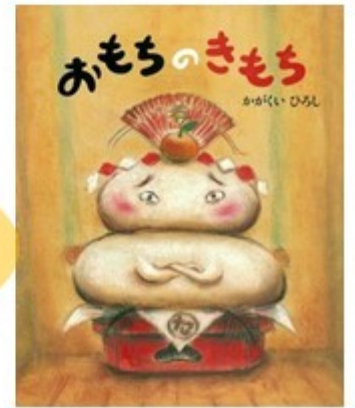
6~11ヶ月	目安量1.5g	この数値からも幼児食の塩分は大人の半分くらいでよいことがわかります。
1~2歳	目標量3.0g	例えば...
3~5歳	目標量3.5g	みそ汁一杯の塩分量は約1.2g、納豆のタレは約0.8g、合わせると約2gとなり、1歳児においてはこれだけで一日の66.7%も摂取してしまうことになります。
6~7歳	目標量4.5g	大人と同じ塩分の食事にしてしまうと、幼児食では気付かないうちに目標量を超えてしまいます。
8~9歳	目標量5.0g	※小さじ一杯の塩は約6g
成人男性	目標量7.5g	
成人女性	目標量6.5g	

大人になってから生活習慣病を発症しないために、子どものうちから塩分の取りすぎに注意し、薄味に慣れさせていきましょう！



イチオシの一冊

ユーモアたっぷりで、発想がとてもおもしろい絵本です。わかいやあくて、思わぬ笑ってしまう一冊。おもちのきもちがよくわかいますよ！



子どもに特化した『あると便利』防災グッズ



災害が起きた時、子どもがいる家庭は本当に大変です。

『備えあれば患いなし』

オムツやお尻拭きなどはもちろんのこと、それ以外にこんな物あったらいいと思う便利なものを育児目線でリストにしてみました。

※食物アレルギーのあるお子さまの場合は、必ずアレルギー除去食も準備しておきましょう。



堺市訪問型病児保育センター

〒590-0079 堺市堺区新町2番4号
小山電ビル2階

TEL 072-228-7668

FAX 072-228-7661

携帯 070-1742-6888

1. 使い捨て哺乳瓶
2. 抱っこ紐
3. 歯磨きシート
4. 圧縮袋(かさばるタオルや衣類を圧縮して持ち運べる)
5. 保存水
6. 清浄綿
7. 保温ポーチ(哺乳瓶やペットボトルを入れる)
8. 子どもの好きなおもちゃ、おやつ
9. 大きめのビニール袋、
10. ゴム手袋

