

「食育推進チーム」だより

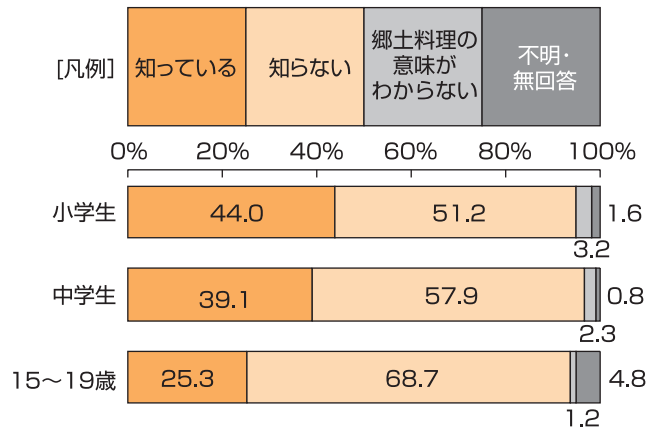
住民福祉課 保健予防係(栄養士)

行事食や伝統料理に関心を持ち、次世代に継承しましょう

近年、核家族化が進み、これまで家庭や地域において継承されてきた地域の行事食や伝統料理などの食文化が失われつつあります。

そこで、富士見町では行事会や伝統料理のつくり方などについて学べる料理教室を開催し、小中学校では毎月第3月曜日を「郷土食の日」と決め、諏訪地方・富士見町の郷土食を給食で提供しています。また、今年度本郷小学校では「総合的な学習」の時間に郷土食材を使ったレシピ開発も試みました。

●富士見町の郷土料理を知っている？(小中学生15～19歳)



資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

○富士見町の郷土料理を「知っている」小学生は44.0%、中学生は39.1%、15～19歳は25.3%と、年齢が上がるにしたがい、「知っている」割合が低くなっています。



＝諏訪地方の郷土料理＝
のたもち、あぶらえおはぎ、塩イカとキャベツの酢の物、きゅうりの粕もみ、おは漬け、寒天料理、凍り餅など。気候・風土に生まれ、くらしの中で生まれた「ふるさとの味」がたくさんあります。

行事食や伝統料理を食卓に出し、日常の生活の中で「食文化」が継承されるように努めましょう

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

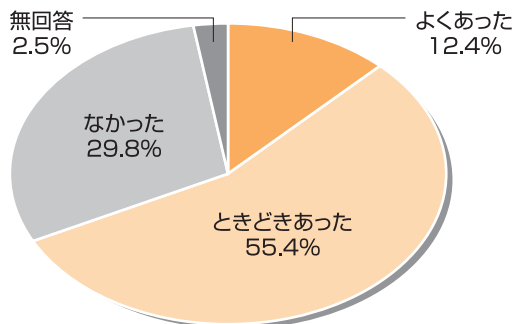
問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「こころの健康 編」

出産後の女性は、急激なホルモン変化の影響によって、情緒不安定になりやすいです。突然悲しい気持ちになったり、不安で眠れなかったり、涙もなくて涙が出たりします。このようなことを「マタニティブルー」といいます。

マタニティブルーは期間が短く自然に治りますが、まれに「産後うつ病」に移行することがあります。産後うつ病は重症化することもあるため、早期に治療を始める必要があります。母親自身で感情のコントロールをすることは難しいため、周囲の人が早く気づき対応することが重要です。

●出産後にお母さんの気持ちが沈むことはありましたか？



資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)



67.8%のお母さんが「出産後に気持ちが沈むことがあった」と答えています。

家族や地域の中で、お母さんのこころの健康に目を向けることが大切です。

お母さんの話し相手になり、お母さんが一人であらばりすぎないようにサポートしてあげましょう。

【産後うつ病の症状】 気分の落ち込み、不安感、イライラ、不眠、食欲不振・過食、疲労感、自分を責める、将来の希望がもてない等です。これらの症状が産後2～3週間後に現れ、2週間以上続きます。精神症状のかわりに身体症状が現れることもあります。早く気づいてあげることが大切です。

心療内科・精神科、保健センターまでご相談ください。