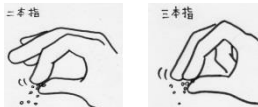


# ぞうさんニュース 11月

## ◆食事中の塩分って、どれくらいがいいの？

当院子育てサークルぞうさんで、離乳食から幼児食の塩分の量について質問がありました。サークル参加中のお母さんの栄養士さんに教えていただき、保育士がまとめています。

塩少々・・・親指と人差し指の先をつまんだ分量  
約0.6g 小さじ1/8に相当



塩ひとつまみ・・・親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量  
約1g、約小さじ1/5に相当

離乳食を作るときはお母さん方も気を付けていますが、自分でお菓子を買って食べるようになると無関心になる傾向があります。もちろん大人自身もそうです。南太平洋の島国やアフリカの人たちは食塩摂取量が1日5グラム以下なので、老齢になっても高血圧の人はほとんどいません！大人であれば、1日に塩分をどれくらいとったかを尿で検査できますそうです。血圧の高い方はご相談ください。

③④⑤



 1~2歳 3.0g未満	 3~5歳 4.0g未満	 6~7歳 5.0g未満	 8~9歳 5.5g未満	 10~11歳 6.5g未満	 12歳~ 8.0g未満
 1~2歳 3.5g未満	 1~2歳 4.5g未満	 6~7歳 5.5g未満	 8~9歳 6.0g未満	 10~11歳 7.0g未満	 12歳~ 7.0g未満

11月の親子サークルの予定

11日	18日	25日 (月曜日)
12日	19日	26日 (火曜日)

☆12日お誕生会です！

11/19 (火) 10時30分から、当院の言語聴覚士のお話があります。言葉についてやさしく楽しくお話ししてくれます。ぜひ参加して下さい。

お出かけサークル (金曜日)

22日	赤羽若者センター	10時はじまり	自由サークル 5日 8日 15日
29日	海山権兵衛の里	10時はじまり	

○インフルエンザワクチン接種ご希望の方は、受付で予約して下さい。受験生の方は2回接種をお勧めします。小さいお子様がいるご家庭では、ご家族の方のワクチン接種をお勧めします。

## 12/22(日)

### 休日当番

9時~17時

紀北医師会は尾鷲総合病院と連携して日曜日・祝日9時から17時の一次診療に協力しています。急病の方は尾鷲総合病院にお問い合わせください。当院は月に1度休日診療をしています。次回は12/22(日)です。