

まちという名の家族 【問い合わせ】 子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280

子どもの食べる力を育む

親子でクッキングが開催されました♪

食事づくりで、子どもの食に対する興味や関心を広げよう

町管理栄養士が食に関するミニ講話や子どもの食事の相談に応じる「パクモグ相談」が12月6日、子育て支援センター「スキップ」で行われました。

今回の内容は、「親子でクッキング」。町管理栄養士によるミニ講話の後、クレープ作りが行われました。生クリームやバナナ、ハム、ウインナー、レタスなどさまざまな食材が用意され、子どもたちの年齢に合わせて「混ぜる」「ちぎる」「切る」など親子で料理を体験。クレープ生地に好きな食材を盛り付け、皆で楽しくいただきました。保育士や保健師が子どもたちと遊んでいる間、管理栄養士から食に関するアドバイスを受けていました。



みずか
かなと
まゆ
ふたば
二葉ちゃん (2歳10カ月)

(左) 平尾瑞華さん
かなと
奏翔くん (1歳4カ月)

(右) 山本真由さん
まゆ
ふたば
二葉ちゃん (2歳10カ月)

参加した方に感想を聞きました！ interview

今回参加して、子どもが実際に食べ物に触れ、食事作りを体験することは子どもの成長に大切だとわかりました。作業も子どもと一緒にできる内容で、とても楽しく過ごすことができました。一緒に料理をする機会が家でもできたらと思います。(平尾さん)

家では米研ぎなど簡単な作業を一緒にしたことはありますが、今回のように火を使い、炒めるといった調理をさせてあげられる機会はなかなかないので、一緒に参加できて良かったです。子どもも楽しそうに作業していました。(山本さん)

医療費の節約に効果的 ——— セルフメディケーションははじめませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

日頃から健康を意識し、生活習慣の改善に取り組むなど、健康の維持や病気の予防・治療にあたり、軽度なケガや体調不良の際に市販薬（OTC医薬品）などを活用することもセルフメディケーションにあたります。疑問や不安があれば薬局の薬剤師など専門家へ相談しましょう。

また、市販薬を購入するときは飲んでいる薬の情報を正確に伝えることが必要となるため「お薬手帳」を持って薬剤師に確認してもらいましょう。

※ OTC 医薬品…薬局やドラッグストアで買うことができる要指導医薬品・一般用医薬品

セルフメディケーションの効果

- 1 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 2 通院回数が減り、医療費増加を防止

一人ひとりがセルフメディケーションを実施することにより、医療費を大きく削減し、医療費適正化につながります。
- 3 医療や薬の知識が身につく
- 4 医療機関の受診時間と手間を減らせる
- 5 セルフメディケーション税制（下記）で所得控除

「セルフメディケーション税制」とは？

特定（右記マークのついた）の市販薬を年間で12,000円以上購入した際に、超えた金額は確定申告により所得控除を受けられるしくみです。控除上限額は88,000円となります。（同一生計家族の分も含む）

※対象となる方は、所得税や住民税を納めていて、町の特定健診やがん検診、職場健診、予防接種など健康の維持増進および疾病予防の取り組みをされている方です。

このマークが目印

