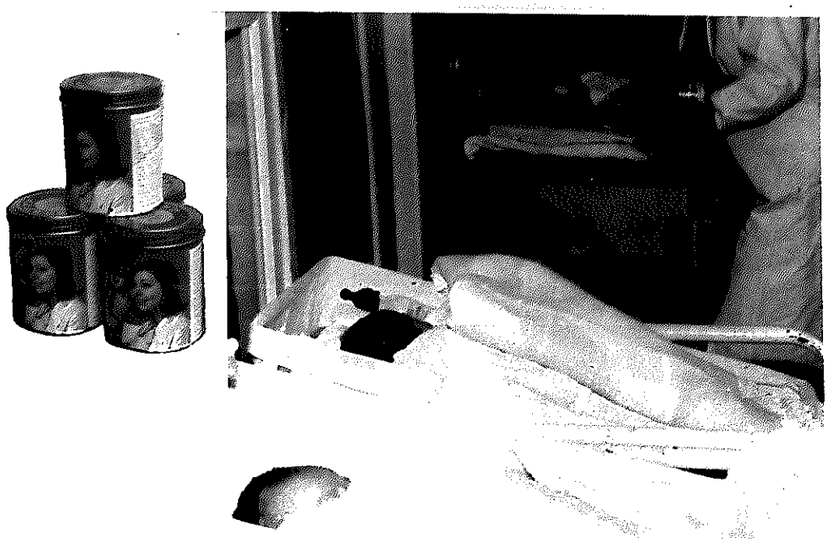
育てよう丈夫な赤ちゃんに
栄養強化ミルクを考える



丈夫な赤ちゃんは、私たちのまちの次代の担い手です。たくましい子どもに育てるために、栄養強化ミルクの無料支給が行われています。飲みにくく、クセがあるといわれるこのミルク、その中には、カルシウム、鉄分が強化され、高ビタミンが含まれているのです。一日三十グラム、飲む人の口に合わせて、何回にもわけて使ってみてはいかがです。あなたの工夫が、きっと母と子の健康に役立つことでしょう。

市政への意見・要望・苦情などをみなさんから聞く『ハガキで市長と話そう』のなかから、一枚のハガキをひろってみました。

ごめんください市長さん、一筆申しあげます。

妊産婦に、栄養強化ミルクが無料に支給されています。栄養ミルクは、クセが強くて、飲みにくいうえに、手間がかかります。できたら牛乳などにかえたらいかがでしょう。【一妊婦】

この一枚のハガキを取りあげ、母子栄養強化ミルクを、いま一度考えてみることにしました。

赤ちゃんは次代の担い手

元気なうぶ声をあげ、市民の一人として仲間入りする赤ちゃん――その赤ちゃんをたくましい子に育てあげるために、妊娠中から適正な栄養をとらなければなりません。

つぶらな瞳の赤ちゃんは、ぼくらのまちの次代の担い手。すこやかな成長を願って取り組まれた事業の一つが、妊産婦への栄養強化ミルクの無料支給です。

インタビュー

わが子のために飲みました

高橋和代さん
（瀬ケ通）

やせていたうえに、貧血症でしたから、丈夫な赤ちゃんを産むためにも、また、自分自身のためにも栄養ミルクを飲みました。おかげさまで貧血症も治りましたし、母乳の出もよいようです。

飲み方は、ミルクの支給のときにいただいた利用方法のパンフレットを手がかりにいたしました。実際には、お湯でとかし一日三回にわけて飲み、とけにくいものですから、よくとかすことを心がけました。なかにとけない粒は、スプーンで取り除いて飲みました。バランスのとれた食事を考えながら、栄養ミルクを有効に生かしました。

市民の投書『一枚のハガキ』を追って

妊産婦と乳児に支給

この制度がスタートしたのが昭和四十一年四月からです。

支給対象者は、妊娠五か月から産後三か月までの妊産婦全員と所得税のかからない家庭の乳児です。今年の受給者は約八百人。

栄養ミルクの支給量は、一年間で三千六百グラム。一か月二かんで九百グラムです。

支給される月は、六、九、十二、三月の年四回。三か月分まとめて、差しあげています。

カルシウム・鉄分を強化

ところで栄養ミルクには、どんな栄養素が含まれているのでしょう。

妊婦にとって大切な鉄分は、妊娠前期で一日十五ミリグラム、後期と授乳期では二十ミリグラムが必要といわれています。

栄養ミルクは、カルシウム、鉄分が強化され、高ビタミンがさらに添加されているのが、特長です。

一日三十グラム飲みやすく

飲みにくい、手間がかかると嫌わず、栄養ミルクの持つよさを見直して、飲みやすくする工夫をしてみてはいかがでしょう。

栄養ミルクの利用法も、ドーナツやいちごかけ、ホットケーキ、洋風茶わんむし、シュークリームなどにとり入れたら……。一日三十グラム、飲む人の口に合わせて、何回にもわけて使ってみてはいかがです。市でも支給の際や安産教室などで、飲み方、利用の方法など指導しています。

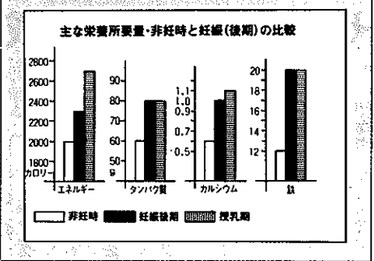
せっかくのよい制度、あなたの工夫で、効果的に生かしてこそ、母子ともに役立つのです。

栄養ミルク・牛乳の成分と特長

	エネルギー（カロリー）	タンパク（g）	脂肪（g）	糖質（g）	カルシウム（mg）	リン（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（アイユー）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）
栄養ミルク	94	4.18	4.04	10.24	220	116	1.2	720	0.72	0.6
牛乳	116	5.8	6.4	9.0	200	180	0.2	220	0.06	0.3

※牛乳１本200ccと栄養ミルク200ccに20gをとかしたものの比較です。

妊婦の栄養カルテ



栄養ミルクの利用方法

うまく工夫して飲むコツ
こんな使い方はいかが…

■**ミルクゼリー**　とかした粉ミルクに砂糖を入れて、サイダーをまぜて飲みます。

■**ミルクセーキ**　ボールに卵・砂糖を入れて、まぜとかした粉ミルクを加え、氷を浮かせて飲みます。

■**シチュー**　水のかわりにといた粉ミルクを入れていただきます。

■**ミルクコーヒー**（ミルクココア）　とかした粉ミルクにといたコーヒーを入れ、砂糖を加えてのみます。

■**プリン**　インスタントプリンでつくるとき、水のかわりにといた粉ミルクを使います。

斉藤リセさん
（曙町）

母体づくりに生かそう

母子保健推進員を十四年もしています。赤ちゃんが生まれてから小学校へ入学するまで、健康管理のお手伝いをするのが、私たちの仕事です。そのために家庭訪問をいたしますが、留守のため夜道を何回も足を運ぶことがあります。訪問すると労をねぎらう声をかけられたり、子育ての問題など熱心に話されたりで、みなさんによろこばれていることを心のささえに奉仕しています。

なんといっても、母体づくりが第一で、十分考えてほしいです。栄養ミルクは、母体づくりに大いに生かしてほしいですね。

田中成子さん
（親和町）

栄養ミルク もっと認識を

訪問宅の場所がわからず、地図をかた手に訪問します。共働きが多いものですから、夜出かけたり、何回も訪ねたりします。

いまの若い人は、あまり牛乳を飲まないようですね。コーヒー牛乳は飲むようですが……。ですから訪問すると、栄養ミルクのよさをよく説明します。もっと栄養ミルクへの認識、理解を持つことが大切ではないでしょうか。

私も、こころみに飲んでみたんですが、いま支給されているミルクは、前のものよりもクセやにおいがなく、飲みやすいです。いままで牛乳を飲んでいた人で、栄養ミルクに切り替えて、毎日飲んでいる人もいます。

とかすのが面倒だとか、手間がかかるなどといわずに、母体保護、母体づくりに、自分自身のことですから、飲む工夫、飲む心がけを持ってほしいですね。

近年、食生活が偏ってきています。もっと栄養のバランスのとれた食生活のためにも、栄養ミルクを活用したらよいと思います。また、栄養ミルクの支給についても、手数がかかって大変でしょうが、三か月ごとにまとめず、各月ごとに支給してはいかがでしょう。