

としょがんだより

(中央・石川図書館)
平日 午前10時～午後7時
土・日 午前10時～午後5時
(勝連図書館)
平日 午前10時～午後6時
土・日 午前10時～午後5時

図書館カレンダー
12月
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

イベントの詳細
はこちらから↓



石川図書館 ☎964-5166

★「クリスマスおはなし会」★

講師 アン・ヘンドラー氏・図書館スタッフ
日時 12/14(土)10:30～
場所 石川図書館
対象 子ども～大人
内容 英語の絵本の読み聞かせ等



中央図書館 ☎974-1112

★クリスマス行事「世界の絵本読み聞かせ会」★

講師 ウー・トン氏(オーストラリア国際交流員)
金城 秀治氏(自治体国際化協会沖縄県支部)
日時 12/21(土)11:00～
場所 中央図書館 2階会議室
対象 子ども～大人
内容 英語の絵本の読み聞かせや国紹介、クイズ等



※お問合せは、各図書館までお願いします。

あなたのスマホが図書館に！

ゆっくり読書を楽しみたいと思いつつも、何かと忙しい12月。電子図書館を活用してみませんか。いつでもどこでも貸出OK、期限がくると自動で返却。雑誌の読み放題もあり、スキマ時間の読書にぴったり。
図書館の利用カードをお持ちの方はWeb申込が可能です。年末年始に備えて、ぜひ休館前にお申込みください。



Web 申込

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。
☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

定例おはなし会(12月中旬～1月初旬)

	行事名	日時	サークル名等
中央	おはなし会	12/14(土) 11:00～	図書館スタッフ
	あかちゃんのための おはなし会	12/19(木) 11:00～	すだち
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 10:30～	ラビット
	おはなしパラダイス	12/14(土) 11:00～	ミュージック



保健だより

妊娠中の貧血(鉄欠乏性貧血)に要注意！

妊娠中貧血になると、胎児へ必要な栄養や酸素が十分に運べなくなり、影響が出る可能性があります。

- ・早産 ・低出生体重児 ・陣痛が弱くお産が長引くリスク ・産後うつ
- ・母乳不足 ・子どもの精神発達や認知機能(理解、判断、論理など)の発達の妨げ



鉄分不足を予防するためのポイント

鉄分が多い食品、特に吸収率が良い食品を摂りましょう

1日に必要な鉄分量(推奨量)

成人女性(非妊娠期) 6.5mg ※月経中は+4.0mg
妊娠初期・授乳期 9.0mg
妊娠中期・後期 16.0mg

ヘム鉄は非ヘム鉄より5～6倍吸収率が高い！

ヘム鉄

主に動物性食品に含まれる
吸収率約25%



非ヘム鉄

主に植物性食品に含まれる
吸収率約3～5%



豚レバー	6.5
鶏レバー	4.5
キハダマグロ	1.0
牛ヒレ肉	1.4

ほうれん草(生)	1.0
小松菜(生)	1.4
納豆(約1パック)	1.7
サラダ菜	1.2

食品50g中に含まれる鉄分(mg)

鉄分を吸収するための工夫をしましょう

- ✓ 消化機能を整えるために、暴飲暴食せず、ストレス過多に注意しましょう
- ✓ よく噛んで食べましょう
- ✓ 消化酵素を含む食品と組合せましょう
例) 大根おろし、パイン、麹
- ✓ 鉄分の吸収をよくする栄養素と組合わせましょう
例) ビタミンC(果物、緑黄色野菜、いも類)
例) たんぱく質食品(肉、魚、大豆製品)

鉄分の吸収を邪魔するものを控えましょう

タンニンを含むもの
例) コーヒー、濃い緑茶 など

※レバーは鉄分が多い食品ですが、ビタミンA過剰症の恐れがあるため、毎日大量に食べるのは避け、他の食品からも鉄分を摂取するようにしましょう。

※マグロは食物連鎖の影響により水銀含有量が高い種類もあり、妊婦は食べる量に気をつけましょう。(80g程度を週1～2回)ただし、キハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶、その他一般的な魚介類は通常の摂取量で差し支えありません。詳細は厚生省HP「魚介類に含まれる水銀について」をご覧ください。