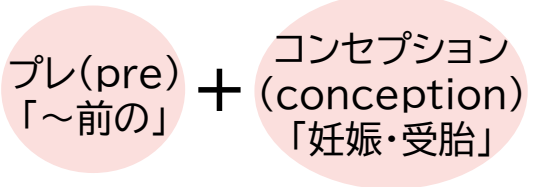


未来を守るプレコンセプションケア

通称「プレコン」。若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。



もっと詳しく！プレコンって？

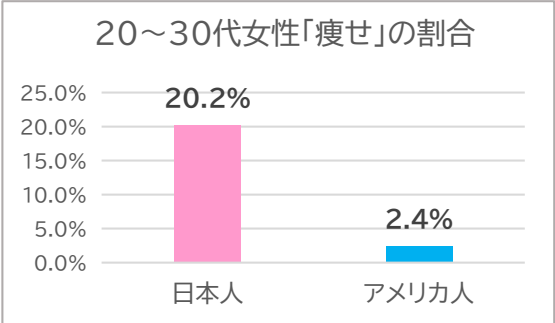


直訳すると「妊娠前のケア」ですが、日頃から性や健康について正しい知識を持ち、自分の身体を大切にすることが、生涯にわたる健康づくりにつながるという考えから、プレコンとは↓↓

性別やライフステージを問わず、全ての人にとって自分の健康と未来のために大切な取り組み

「痩せ」のその先にあるリスクとは？

プレコンを実践するうえで見逃せないのが、日本人女性における「**痩せ**」の問題です。



20-30代日本人女性の5人に1人が痩せているという状況を踏まえると、今後起こりうることは…

将来の骨粗しょう症など**健康問題リスクを高める。**

妊婦の痩せにより、生まれた**赤ちゃんの将来の生活習慣病発症リスクを高める**恐れがある。

※本データは異なる調査年代(日本:令和5年、アメリカ:平成29年)を使用しており、社会的背景や食文化の変化を考慮する必要があるため、割合は単純比較するのではなく、参考程度としてください。

燕市では、若い世代が健康づくりについて早い段階から正しい知識を身に付けられるよう、食生活改善推進委員や助産師を講師に**プレコンセプションケア事業**を実施しています。

- ▼中学生編
- ▼高校生編
- ▼社会人編
- ▼赤ちゃん交流会



中学生から社会人までの若者世代に向けて取り組んでいます！

若い頃から積極的にとりたい栄養素をチェック！

1日3回の食事は基本！

葉酸

体内で起こる細胞分裂に必要不可欠で、**身体の成長には欠かせない栄養素**。妊娠前・妊娠中の女性や成長期子ども達に積極的にとってほしいです。

- 多く含まれている食材…
- ほうれん草、枝豆
 - イチゴ、アスパラガス等

鉄分

赤血球内のヘモグロビンを作り、酸素を運びます。不足すると、鉄欠乏性貧血により酸素が十分に運ばれず、**疲労感やめまい**などを引き起こしてしまいます。

- 多く含まれている食材…
- あさり、レバー、牛肉等

カルシウム

骨や歯を形成する主な栄養素。成長期の子ども達はもちろん、大人であっても骨の強度を保つためにしっかりとることが重要です。

- 多く含まれている食材…
- 乳製品、豆類、小魚等