

# 健康情報

## 健康維持のために欠かせない 栄養バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事とは、炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなくとれる食事のことです。大切なポイントには「主食、主菜、副菜」をそろえること。1食の基本を覚えておけば、いつでも活用できます。感染症に負けないためにも、日ごろから意識してバランスの良い食事を心がけましょう。

### 今月の担当



管理栄養士  
たけだ さなえ  
竹田 早苗

### 1食の目安



#### 主菜(1品)

肉や魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理。たんぱく質が豊富で脂質も多く含まれます。

#### 副菜(2品)

野菜やキノコ、海藻などを使った料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含まれます。

#### 主食(1品)

ごはん、パン、麺類などの穀類。炭水化物を多く含む主食は脳や体のエネルギー源として重要です。

### ★調理のポイント★

油を使った料理が重ならないように、焼き物・蒸し物・和え物・煮物など、バランスよく取り入れましょう。

### ＋1日のどこかにプラスする

#### 牛乳、乳製品

牛乳200ml  
ヨーグルト100g 程度

#### 果物

りんご…1/2個  
みかん…1～2個 程度

### コンビニ食や総菜も バランス重視

コンビニ食や市販の総菜も主食、主菜、副菜を心がけると、栄養素もエネルギー量も適正になります。

#### 【選び方の例】

- ×菓子パン＋惣菜パン
- サンドイッチ＋サラダ＋牛乳
- ×おにぎり2個＋カップ麺
- おにぎり2個＋ゆでたまご＋具たくさん野菜スープ

### 減塩は基本

食塩のとりすぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。健康維持のために減塩は欠かせません。

2020年度より、1日の食塩摂取の目標量が新しくなりました。健康維持のための目標量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧の人は6g未満です。

### 減塩の工夫

◎汁ものはしっかりだしをと

り、調味料は少なく、具は多く。1日1杯が目安。種類の汁は残しましょう。◎漬物や塩辛、佃煮など塩分量の多いものは食べる回数を減らしましょう。◎調味料は「かける」ではなく「つける」。減塩のものを使用したり、スプレータイプの容器を使うのもお勧めです。◎商品の購入時に、栄養成分表示の食塩相当量(塩分)を確認しましょう。◎旬の食材を選んで、素材そのものの味を楽しみましょう。

### 野菜は1日350gを目安に 食べる

野菜に含まれる栄養素は、生活習慣病やがん予防、血管の傷みを修復、老化を防いでくれます。町の特徴として野菜が不足しがちです。緑黄色野菜と淡色野菜を積極的にバランスよく副菜にとり入れましょう。

## 情報ひろば INFORMATION

☎: 電話 ☑: Eメール ☒: ホームページ ☒: ファックス

### 国税の口座振替納税をご利用の方の振替日

申告所得税および復興特別所得税の納付の口座振替日は5月31日(月)、消費税および地方消費税の振替日は5月24日(月)です。

振替日の前日までに預貯金残高をご確認いただき、納税資金の準備をお願いします。

### ■問い合わせ

苫小牧税務署 ☎0144-3213165 (自動音声でご案内します)

### 人権相談の専用電話

法務省の人権擁護機関では、年間を通じて次の通り人権相談専用電話を設置しています。

生活の中で、いじめや差別、家庭内暴力、職場での嫌がらせ、ストーカーや不動産・金銭のトラブルなど、困りごとがあればお気軽にご相談ください。秘密は順守します。

■差別などの人権問題や困りごとの相談▽みんなの人権110番 ☎0570-0003-110 (ナビダイヤル)

■いじめや虐待など、子どもの人権に関する相談▽子どもの人権110番 ☎0120-0007-110 (フリーダイヤル) ■セクハラやDVなど、女性の人

権に関する相談▽女性の人権ホットライン ☎0570-0070-810 (ナビダイヤル)

※専用電話の受付時間は、いずれも平日の8時30分～17時15分です、最寄りの法務局の本局につながります。

### ■問い合わせ

札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎0144-3417151

### ■問い合わせ

YOSAKOIソーラン祭り 市民審査員募集 ☎0144-3417151

### ■活動場所

札幌市中央区(大通公園周辺) 第30回YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査

### ■応募条件

①祭りの理念および本募集要綱に賛同し、真剣に演舞を審査していただける方 ②6月時点で中学生以上の方 ③チーム関係者以外の方 ④6月12日(土)・13日(日)の指定された時間(いずれか1日)に審査可能な方

### ■応募方法

①YOSAKOIソーラン祭り公式ホームページの応募フォームからパソコンあるいはスマートフォンでお申し込みください。②応募用紙を公式ホームページからダウンロードもしくは実行委員会に連絡して取り寄せ、ファックス

または郵便でお申し込みください。

■募集期間 4月30日(金)まで(必着)

■募集定員 全110人

■問い合わせ YOSAKOIソーラン祭り実行委員会 ☎011-2331-4351、FAX 011-2331-4351、☒ https://www.yosakoi-soran.jp/、☒ shinsa@yosakoi-soran.jp、☎060-0000-1札幌市中央区北1条西2丁目北海道経済センター4階

5月1日、☒ https://www.yosakoi-soran.jp/、☒ shinsa@yosakoi-soran.jp、☎060-0000-1札幌市中央区北1条西2丁目北海道経済センター4階

### 5月の運転免許更新講習の日程

苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許更新講習(優良)の日程をお知らせします。この他の講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。

10時30分～11時	7日(金)、12日(水)、13日(木)、14日(金) 18日(火)、20日(木)、21日(金)、26日(水) 27日(木)、31日(月)
13時30分～14時	6日(木)、11日(火)、17日(月)、28日(金)
15時～15時30分	6日(木)、11日(火)

(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

## 住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災報知器の設置は、消防法で義務づけられています。町内の設置率は、2月末時点で全世帯数の91.6%です。胆振東部消防組合消防署厚真支署は、未設置の住宅への普及・促進に取り組んでいます。

### 設置による奏功事例



子供部屋の電気パネルヒーターから出火!! 初期消火に成功。

家主が子供部屋を暖めるために電気パネルヒーターに電源を入れていたところ、数分後に住宅用火災警報器が鳴動。家主本人が、電気パネルヒーターの吹き出し口から火炎が噴出していることに気づき、住宅用消火器による初期消火に成功した。

出火原因は、電気パネルヒーターに可燃物が入っていたことに気づかずスイッチを入れ、ヒーターエレメントに接触した可燃物に着火した。

問い合わせ 胆振東部消防組合消防署厚真支署 ☎26-7119

