

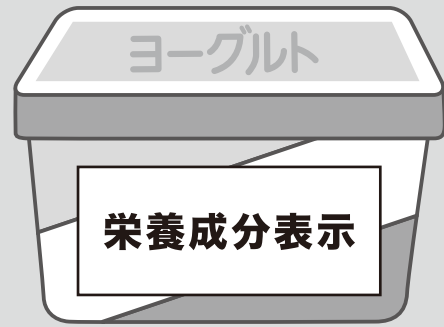
保健師だより

栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示とは、食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などを表示したもので、健康づくりに役立つ重要な情報源です。これらの5つの項目は私たちが生きる上で不可欠な栄養成分であり、生活習慣病とも深くかかわっています。栄養成分表示を活用して、上手に食品を選びましょう。



100g、100ml、1包装当たりなど、どの単位による栄養成分表示かがわかるように表示されています。



基本5項目が表示されています。その他、食物繊維やカルシウムなどの栄養素が表示されていることもあります。

①エネルギー
生命活動の維持や身体活動に利用されます。摂りすぎは肥満につながるので注意が必要です。

②たんぱく質
骨や筋肉などのからだの組織を構成するために必要な栄養素です。

③脂質
細胞膜の主要な構成成分ですが、摂りすぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。

栄養成分表示 1個(90g)当たり	
①エネルギー	60kcal
②たんぱく質	3.9g
③脂質	0.2g
④炭水化物	10.7g
⑤食塩相当量	0.1g

④炭水化物
ご飯やパンなどの主食となるものに多く含まれます。脳や神経組織などに必要な栄養素です。

⑤食塩相当量
食塩に含まれるナトリウムは体に必要な栄養素ですが、摂りすぎは高血圧や胃がんなどの原因になります。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

緊急事態宣言が発令されています
～福岡県における緊急事態措置について～

緊急事態措置を行う期間

1月14日(木曜日)から2月7日(日曜日)まで

生活や健康の維持に必要な場合を除いた、昼夜を問わず、不要不急の外出・移動の自粛をお願いします。特に20時以降は徹底してください。
引き続き、「三つの密」を徹底的に避けるとともに、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗いなどの手指衛生」などの基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策
～接触感染にご注意を～

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は無意識に1時間に平均23回も顔を触っているとされています。接触感染を防ぐためにも手洗いをしっかりと行いましょう。

人は、“無意識に”顔を触っています！
↓
1時間に平均23回

そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、
約44パーセントを占めています！



手洗いのすすめ 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

手洗いの、5つのタイミング



令和2年度 豊前市外二町清掃施設組合
リサイクル講座受講生募集

■講座名 Tシャツでぞうり作り
ハサミ、Tシャツ3～4枚をご準備ください。
■開催日 3月1日(月)、3日(水)10:00～12:00
※2回の講座で一つの作品を作ります。
■場所 豊前市外二町清掃センター
(豊前市大字八屋322-45)
■募集人数 12名
■申込期間 2月3日(水)～26日(金)※土、日、祝を除く
■受付時間 8:30～16:30
※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、変更または中止させていただくことがあります。
●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

豊前市家庭支援チーム
「ふくrin子育て」

子育てについてのセミナーを以下のとおり開催します。
お気軽にお越しください。
■日時 2月13日(土) 13:30～15:00
■場所 天和会館(豊前市大字天和392-1)
■テーマ 子どものサイン・SOSに気づくには
■講師 一般社団法人 倫理研究所
樋口 満子 氏
■参加費 400円(テキスト代・お菓子代)
※マスク着用でのご参加をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、変更または中止させていただくことがあります。
●問い合わせ先
家庭倫理の会豊前市(丸山) TEL 090-7467-1614