

保健師だより

野菜を食べると こんなに良いことがあります

年明けは、1年の中でも食べ物が豪華になり量も増える傾向があるため、胃腸に負担がかかり肥満に繋がる時期です。

そんな時こそ野菜の出番です！

野菜の1日に推奨される摂取量は350g。野菜は350g食べても約80kcalで、カロリーが低いのに食物繊維が多いので腹持ちが良く、肥満の改善・予防に効果的です。じゃがいもやにんじんといった根菜類は炭水化物を多めに含むため、積極的に食べてほしいのは白菜・キャベツ・ほうれん草・水菜といった葉菜類(葉や茎・花の部分を食べるもの)です。

葉菜類は、紫外線などから自分を守るために抗酸化物質を作り、炎症を抑えているため、食べることでその効果を得ることができます。



煮物や鍋物に
野菜を上手に
取り入れましょう！

手軽な野菜ジュース・サプリメントを取るよりも、野菜そのものを食べた方が良い効果がたくさんあります。火を通すことでかさが減り量を取りやすくなるので、鍋に入れたり蒸し料理にしたりして食べることをお勧めします。コンビニの野菜サラダも上手に取り入れましょう。

野菜を食べると得られる効果

身体への影響	野菜 (80kcal/350g)
脳	噛むことで脳に伝わり、満腹感を感じやすくなる。子どもは味覚が育つ。
口・あご	噛むことで口腔の機能が保たれる。
胃	かさが増えるため腹持ちが良い。2～3時間かけて消化される。
すい臓	インスリンはゆっくりと出動するので、負担がかかりにくい。
小腸	腸の壁にへばりつくため、糖や油、コレステロールの吸収がゆっくりになる。
大腸	食物繊維が腸内細菌のエサになり、免疫を高めてがんを予防する効果あり。
腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す働きがあり、高血圧・結石を予防する。
便	便の材料になるので便秘解消効果あり。

1日に食べてほしい 『野菜』の量、 知っていますか？



1日に摂ってほしい野菜は350g。
この写真が350gの野菜です。
これくらいなら食べられそうですね！

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

令和3年度 子育て世帯への臨時特別給付 について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援する取り組みとして、18歳以下の児童一人につき10万円の「令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金」を支給しています。申請がお済みでない方はお早めにご提出ください。

※12月に郵送した先行給付が可能な児童手当受給者へのお知らせ通知では、「児童一人につき5万円の先行支給」としていましたが、国の方針変更に伴い、「児童一人につき10万円の一括給付」に変更しています。

令和3年9月分の児童手当受給者の方には令和3年12月27日(月)に支給済みです。
(児童手当対象の弟や妹がいる高校生年代の兄や姉分を含む)

申請が必要な方

- ①公務員の児童手当受給者
- ②児童が令和3年9月30日時点で高校生年代のみの保護者
- ③令和3年9月以降令和4年3月31日までに出生した児童(新生児)の保護者
※国が定めた所得制限限度額を超過して支給対象外となった方についても、町独自で給付金を支給します。

支給額

対象児童一人当たり 100,000円

申請手続き

- ①公務員及び②高校生年代のみの保護者の方
12月に町から申請書等を郵送しています。
- ③新生児の保護者の方
新生児の児童手当の手続きに子ども未来課へお越しになった際、併せて給付金の申請を行ってください。(11月中までに生まれた新生児の保護者の方は、12月に町から申請書等を郵送しています。
※申請がお済みでない方は同封している申請書に必要事項を記入し、添付書類とあわせてお早めにご提出ください。(提出期限:令和4年3月31日)

※給付金の受け取りを辞退される方は、子ども未来課に連絡をお願いします。

●問い合わせ先 子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3127(内線229)

全国一斉生活保護相談会のお知らせ

全国青年司法書士協議会・福岡県青年司法書士協議会では、司法書士による生活保護に関する全国一斉の無料電話相談会を開催します。

■日 時 1月30日(日)10:00～16:00まで

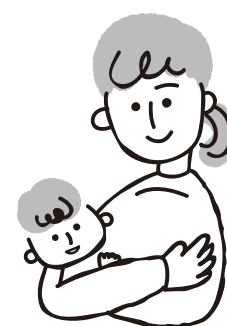
◎電話番号 0120-052-088
(通話料無料・全国共通)

※当日のみの専用の電話番号です。
※相談は無料、秘密は厳守します。

●問い合わせ先
福岡県青年司法書士協議会 TEL 093-282-2615

ひとり親家庭の生活資金、 修学資金等を支援します！

母子家庭のお母さんや、父子家庭のお父さん、寡婦の方の生活安定とその家庭の子どもの福祉のため、無利子または低利子で各種資金を貸し付けます。詳しくは、福岡県庁ホームページをご覧ください。(「福岡県 ひとり親 貸付」で検索)または、福岡県京築保健福祉環境事務所にお尋ねください。



●問い合わせ先
福岡県京築保健福祉環境事務所 TEL 0930-23-2970