



管理栄養士の健康アドバイス

健康かんら21(第4次)を策定しました⑧

健康課保健係 ☎(67)5159

アンケート結果
～栄養・食生活編(後編)～

前回に引き続き、健康かんら21(第4次)の栄養・食生活編の目標3・4項目についてお話しします。【表1】

目標項目	～健康づくりアンケート結果より	現状値	目標値
減塩のため、薄味に心掛けている割合		73.0%	75.0%
1日2・3回、主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしている割合		51.6%	55.0%

【表1】

塩分目標量	男性	女性	高血圧の人
1日あたり	7.5g未満	6.5g未満	6g未満
1食あたり	2.5g未満	2.2g未満	2g未満

【表2】

<日本人の食事摂取基準(2020年版)より作成>

目標3 減塩を心掛けよう

塩分の過剰摂取は、高血圧や心筋・脳梗塞のリスクを高めます。1日と1食あたりの目標量は、【表2】のとおりです。とても少ない値ですので、これから減塩を始める人は1食あたり3g未満を目指しましょう。

まずは、商品の栄養成分表示を見て塩分量を確認する習慣をつけ、塩分が多含まれている食品は控えるにするなど、食べる量や回数、調整をしましょう。

外食や総菜をよく利用する人はスープやつゆを残したり、追加で調味料をかけるときには一度味見をしてからかけましょう。

目標4 バランスの良い食事を しましょう

バランスの良い食事は、糖尿病や脂質異常症などの

生活習慣病を予防・改善します。主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜

など)をそろえた食事が理想的です。また、1日の野菜摂取目標量は350gです。野菜炒めのように主菜と副菜が一緒になった料理を作る、主菜の付け合せに野菜を添える、冷凍野菜を使うなど、工夫して野菜を取るようにしましょう。

町ホームページでは『お手軽レシピ』を掲載していますので、献立の参考にご利用ください。



また、毎月第1・3火曜日の午前中、にこにこ甘楽で栄養相談を実施しています。病院でもらった栄養資料の解説や説明、家庭訪問での栄養相談も実施しますので、お気軽にご相談ください。



連載
No.173

きらきら☆かんら
駐在所だより

甘楽町の 交通事故情勢

富岡警察署管内では交通事故が増加しており、日々の安全運転を啓発しています。そこで今回は、甘楽町の交通事故情勢についてお話しします。

① 事故が多い時間と場所

甘楽町での交通事故の発生件数は昨年とあまり変わりはありませんが、午前7時台に起きた事故だけが急増しています。

昨年は9月時点で、午前7時台の事故件数が7件だったのが、今年は同時期で20件と13件も増えてしまっています。

事故が多い場所は、役場付近や福島北信号交差点ですが、駐車場内での事故も多く発生しています。

② 事故の原因

交通事故全体の7割以上の原因が、**操作不適、安全不確認**により発生しています。

朝の通勤時間帯は焦って走行している車両が多いので、時間にゆとりを持った運転をしましょう。また、事故の原因についても、ちよっとした注意で防げるものが多いので、安全運転を心掛けましょう。



小幡駐在所
川嶋健二さん



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【11月の休館日】

5日(火)、11日(月)、18日(月)、25日(月)



▶『にゅうどうぐも』複製原画を寄贈 いただきました！

善意の紹介

NPO法人「時をつむぐ会」代表理事 続木美和子さんより、『にゅうどうぐも』の複製原画17点を寄贈いただきました。

作者の野坂勇作さんが上州福島駅周辺で取材を重ね、甘楽町の夏空をモデルに描いた『にゅうどうぐも』は、ドラマチックな雲の一生を迫力いっぱい表現した天気観察絵本です。



今後は、甘楽町図書館や町内小中学校などで展示する予定です。善意に深く感謝し、広く皆さんにお知らせします。

『にゅうどうぐも』

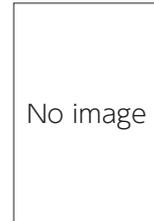
野坂 勇作 さく／根本 順吉 監修／福音館書店

NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



よむよむかたる
朝倉かすみ著
文藝春秋

果てない話を、超高齢読書サークルで



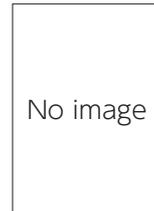
またうど
村木嵐著／幻冬舎

田沼意次は、はたして悪徳老中だったのか？



フェルトで作る、おままごとの布絵本
アップルミンツ発行
／日本ウオーグ社

魚釣りや、クレープ作りなどのごっこ遊びに



今こそ行きたい大人の
社会科学100選
大槻和洋編集／宝島社

旅の友に!!



くまくまパンまつり
西村敏雄作／あかね書房

ねんにいちどのパンまつり!



おちば
おーなり由子文／ほるぷ出版
はたこうしろう絵

おちばのなかで、きこえてきたのは…

世帯・人口



世帯	5,157 (7)
人口	12,415 (△4)
男	6,183 (△3)
女	6,232 (△1)
転入	25
転出	21
出生	7
死亡	15

9月30日現在
(前月末比)



町発足65周年

～町制施行65周年を「広報かんら」とともに振り返る～

甘楽町民憲章

- わたくしたちは
自然を愛し、清澄な空と水を
まもり、健康な町をつくります
- わたくしたちは
知性を深め、文化のかおり高い、
教育の町をつくります
- わたくしたちは
たがいに助けあい、親切をつくし、
友愛の町をつくります
- わたくしたちは
人を敬い、感謝とおもいやりの、
幸福な町をつくります
- わたくしたちは
勤労を尊び、調和ある豊かな、
産業の町をつくります



昭和54年、甘楽町が誕生して20年を記念した式典が開催されました。この時、公募により制定された「町の木、花、鳥」の発表のほか、「町民憲章」の発表も行われたと記されています。

▼昭和54年11月号

