



食育の風〜栄養成分表示を見
ていますか??

【問合せ】保健課

☎77316811

「南魚沼市健康まちづくり食育推進計画」では、食品の栄養成分表示を参考にする人の増加を目標としています。

健康増進アンケート調査では、外食をほぼ毎日1回以上する人が50歳代男性で最も多く22・1%となっており、女性では週2〜5回外食する人が多く30歳代で25・0%でした。また、調理済み食品を購入して自宅で食べる「中食」など食生活は多様化しています。栄養成分表示を参考にしている人の割合は60・2%となっています。(平成26年調査結果)

栄養成分表示には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩の量が主に記載されています。食塩の量は、「ナトリウム」から「食塩相当量」と消費者にとってわかりやすい表示に変わりました。食品を選択する際の目安として、栄養成分表示を活用することができます。

食育推進協力店には、栄養成分表示に関するポップが掲示してあります。ぜひご活用ください。

人権なんでも相談所
相談無料、秘密厳守

【問合せ】法務局南魚沼支局

☎77212164

対象

・家庭内（夫婦・親子・相続など）、親族間、近隣間のもめごと・悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題

・いじめ、体罰、女性差別、外国人差別などのあらゆる差別問題

4月14日(日)開催

会場 塩沢庁舎2階

201・202会議室

4月18日(木)開催

会場 広神コミュニティセンター

(魚沼市今泉)

共通事項

時間 午後1時〜4時(受付時間

午後1時〜3時)

申込み 不要。直接会場まで

相談担当 人権擁護委員

最寄りの人権擁護委員

・阿部正廣(島新田)

・高橋文子(中子新田)

・野口里加子(上田掛之下)

4月の城内診療所 診療担当医師(予定表)



受付・診療時間 午前:月曜〜土曜 <受付> 8:30〜11:30 <診療> 9:00〜
午後:月曜〜金曜 <受付> 11:30〜16:00 <診療> 14:00〜

【4月から診療体制が変わります。ご注意ください】

◆堀内先生の診療日は毎月第1金曜日となります。

※水曜日は担当医師が変わる場合があります(高崎先生の診療は3月で終了しました)

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 |
|--------|----|--------|----|---|----|-----|----|-------|----|-----|----|-----|
| 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 休診日 |
| 1日 | | 2日 | | 3日 | | 4日 | | ◆5日 | | 6日 | | 7日 |
| 高橋 | | 田中 | | ※高橋 | | 高橋 | | 堀内・高橋 | | ▲休診 | | 休診 |
| 8日 | | 9日 | | 10日 | | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 |
| 高橋 | | 田中 | | ※田中 | | 高橋 | | 高橋 | | 福本 | 休診 | 休診 |
| 15日 | | 16日 | | 17日 | | 18日 | | 19日 | | 20日 | | 21日 |
| 高橋 | | 田中 | | ※高橋 | | 高橋 | | 高橋 | | ▲休診 | | 休診 |
| 22日 | | 23日 | | 24日 | | 25日 | | 26日 | | 27日 | | 28日 |
| 高橋 | | 田中 | | ※高橋 | | 高橋 | | 高橋 | | ▼休診 | | 休診 |
| 29日 | | 30日 | | ▲第1、第3土曜日は休診となります。 ▼27日の第4土曜日は医師の都合により休診となります。 | | | | | | | | |
| 休診(祝日) | | 休診(休日) | | | | | | | | | | |