

～食生活指針～

食生活は私たちの身体の健康、心の健康と深いかわりがあります。そこで、ひとり一人が食生活の改善に取り組めるよう「食生活指針」が作成されています。日頃の食生活を食生活指針に照らし合わせてみましょう。

〈食生活指針〉

- 食事を楽しみましょう。
- 一日の食事のリズムから、健康的な生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
- ごはんなどの穀類をしつかりとりましょう。
- たっぷり野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- カルシウムを十分にとりましょう。
- 塩辛い食品を控えめに、食塩は一日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなるべく少なく。
- 自分の食生活を見直してみよう。



※問い合わせ先

健康福祉センター「プラム」  
☎82-3400

栄養士 古谷留美

平成18年3月27日

**横芝光町** 誕生  
新町誕生まであと

**26** 日

休日当番医

※時間 9時～17時（東陽病院は8時30分～17時15分）

とき	内科系		外科系
3/12(日)	古川病院(古川溝 九十九里) ☎0475(76)2007	あきば病院(蓮沼) ☎0475(86)3711	とよだ整形外科医院(東金) ☎0475(54)6200
3/19(日)	日吉合クリニック(東金) ☎0475(53)0510	よしみ医院(成東) ☎0475(82)8676	陸岡クリニック(山武) ☎0475(80)8001
3/21(火)	福島医院(大網) ☎0475(72)4401	岩崎医院(松尾) ☎(86)2217	おおあみ泌尿器科(大網) ☎0475(70)1333
3/26(日)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	成東医院(成東) ☎(82)2235	季美の森整形外科(大網) ☎0475(70)8951
	東陽病院 ☎(84)1335		
4/2(日)	岸本医院(東金) ☎0475(52)4885	小高医院(横芝) ☎(82)6368	高根病院(芝山) ☎(77)1133
4/9(日)	きららのくにみどりが丘クリニック(大網) ☎0475(73)8668	松尾クリニック(松尾) ☎(86)6482	しらすと整形外科(大網) ☎0475(70)5855

★都合により変更になる場合があります。  
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。

こよみ

3月11日(土)～

4月10日(日)

3/12(日)	ふれあいウオーク (銚子連絡道路)
14(火)	法律相談 (プラム)
	まさご幼稚園卒園式
15(水)	横芝中学校卒業式
	母子相談・健康相談 (プラム)
17(金)	町内各小学校卒業式
18(土)	閉町式 (文化会館)
21(火)	心配事・人権・行政相談 (プラム)
22(水)	町内各保育所卒園式
23(木)	乳児相談 (プラム)
24(金)	フタバ保育園卒園式
25(土)	横芝光インター開通式
27(月)	横芝光町開庁式
4/1(土)	フタバ保育園入園式
	町内各保育所入所式
4(火)	心配事・人権・行政相談 (プラム)
6(木)	町内各小学校入学式
7(金)	横芝中学校入学式

※法律相談は、予約が必要です。  
社会福祉協議会 ☎82-6545