

# 砂糖を取りすぎていませんか？

砂糖は、リラックス効果があり脳のエネルギー源となりますが、取りすぎてしまうと**むし歯**や**肥満**、**糖尿病**などの**生活習慣病の原因**となるため注意が必要です。ご自身の砂糖の適量や食品に含まれている砂糖の量を確認してみましょう。

## 年代別 砂糖の適量(1日あたり)

1歳半~2歳 <b>5g以下</b>	3歳~5歳 <b>10g以下</b>	小学生(低学年) <b>15g以下</b>	小学生(中・高学年) <b>15g以下</b>
中学生 <b>20g以下</b>	高校生 <b>20g以下</b>	大人 <b>20g以下</b>	※糖尿病等治療中の方はかかりつけ医の指示に従ってください。

## 食品に含まれる砂糖の量

大さじ1=9g    スティックシュガー1本=3g

砂糖 8g	砂糖 15g	砂糖 20g	砂糖 25g	砂糖 30g	砂糖 40g	砂糖 50g
シュークリーム 1個	プリン 小1個	チーズケーキ 1切れ	レモンティー 1本(500ml)	スポーツドリンク 1本(500ml)	カフェオレ 1本(500ml)	炭酸飲料 1本(500ml)
グミ 4粒	アイス 1個(120g)	まんじゅう 1個	飲むヨーグルト 1本(200ml)	ショートケーキ 1切れ	ミルクティー 1本(500ml)	
大福 1個	ケチャップ 大さじ1.5	ゼリー 1個		あんぱん クリームぱん 1個(100g)		
あめ玉 1個	みりん 大さじ1	はちみつ 大さじ1		どら焼き 1個		
乳酸菌飲料 1本	チョコ 個包装5~6個					

※一般的な例として紹介しています。大きさや種類によって、異なる場合がありますので、目安としてお使いください。

# 2 令和5年 2023 February

**今月の町税等納期**

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(8期)
- 後期高齢者医療(7期)

納期限 ▶ **2月28日(火)**

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第3日曜日)

**業務内容**

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③自動車臨時運行に関する許可業務
- ④納税及び税証明書の交付

コロナ感染拡大状況により、行事予定が変更・中止となる場合があります。町の公式ウェブサイト等でお知らせしますので、ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 ●窓口延長日	2 ●夜間ヘルスアップ運動教室	3 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	4
5 ●町民ふれあいスキー・スノーボード教室	6	7 ●幼児のわくわくタイム	8 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	9 ●すずらんサークル ●夜間ヘルスアップ運動教室	10 ●3歳児健診 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	11 建国記念の日
12	13	14	15 ●窓口延長日	16 ●夜間ヘルスアップ運動教室	17 ●すくすく発達教室 ●子どもの相談室 ●こころの相談室 ●ヘルスアップ運動教室	18
19 ●窓口開庁日 ●第37回B&G杯 ビーチバレーボール 行政区親善交歓会	20 ●ママのリフレッシュ教室	21	22 ●窓口延長日 ●第37回B&G杯 室内ゲートボール大会 ●4か月児・10か月児健診	23 天皇誕生日	24 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	25
26	27	28 ●子育て応援金贈呈式 ●育児教室	1	2	3	4