

野菜を食べる習慣を身につけよう!



1日の野菜摂取目標量の350gってどのくらい?

普段の食事で食べる小鉢1品で野菜約70gと言われて
います。野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含
まれており、野菜をたくさん食べる人は、あまり食べない
人に比べて脳卒中や心臓病などにかかる確率が低くな
ると言われています。そのため、**野菜料理を一日5品以上**
食べるよう普段の食事から心がけましょう。

野菜1品70gの目安



おひたし



具たくさんスープ



野菜サラダ



きんぴらごぼう

※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方や糖尿病の治療中の方はかかりつ
け医とご相談ください。

今すぐ始めようベジ・ファースト!

「ベジ・ファースト」とは、**食事の時に野菜から食べ始める
ことをいいます。**メリットとしては、野菜に含まれる食物繊
維の働きで糖質がゆっくり吸収され、食後血糖値の急上
昇を防ぎます。これにより、糖尿病や動脈硬化の予防に繋
がります。また野菜に含まれるカリウムが塩分を体の外に
出す働きをするため、減塩も期待できます。



いつもの食事も食べる順番を変えるだけで
誰でも手軽に始められます。
ぜひ実践してみましょう!



今月の町税等納期

●町県民税(1期)

納期限 ▶ 7月1日(月)

食育月間(1~30日)

「食」は人が生きていくのに欠かせ
ないものです。毎日食べている身
近な「食」について、家族で話し
合ってみましょう。

令和6年
2024

6

June

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2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マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

26	27	28	29	30	31	1 ●矢大臣山山開き
2	3	4 ●幼児のわくわくタイム ☞歯と口の健康週間	5 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	6 ●夜間ヘルスアップ運動教室	7 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	8
9 ●窓口開庁日	10	11	12 ●窓口延長日	13 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	14 ●ヘルスアップ運動教室	15
16	17 ●ママのリフレッシュ教室	18	19 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	20 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	21 ●ヘルスアップ運動教室	22
23	24	25 ●育児教室	26 ●窓口延長日 ●5歳児健診	27 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	28 ●すくすく発達教室	29
30	1	2	3	4	5	6