

# ほけん通信



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

たっぷり食べよう！

「野菜1日350g」

## ※たっぷり野菜で「がん・心臓病」予防

皆さんは、普段の食事でどれくらい野菜を食べていますか？野菜に豊富に含まれている栄養素（カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンなど）は、

- 1 きれいな血管を保つ
- 2 腸内を掃除する
- 3 がんの予防に効果的に働く

など、生活習慣病を予防するために大きな効果があります。

## ※どれくらい野菜を食べているの？

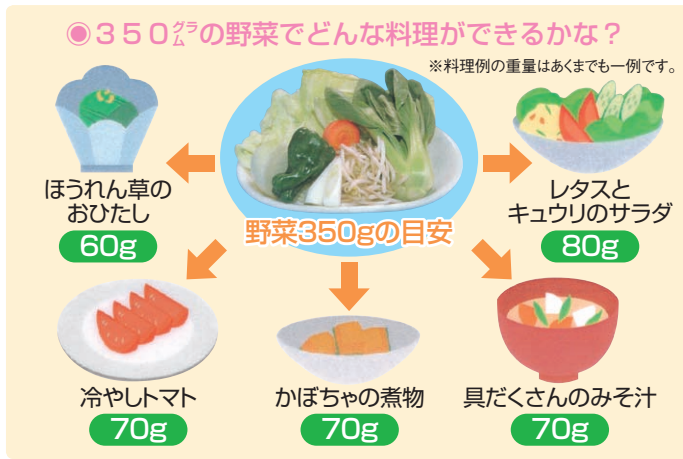
野菜は、1日350g食べるとういわれています（海藻やきのこ類を含む）。しかし、国の「平成20年国民健康・栄養調査結果」によると、日本人1人当たりの野菜摂取量は、295g程度しかありません。

また、平成21年度に実施した市の「健

康たはら21計画」アンケート調査では、「野菜料理を1日3皿以上食べている」と回答した成人の割合は49・5%で、野菜料理を食べる機会の少ないことが推測されます。

## ※野菜をたっぷり食べるテクニック

野菜350gをとるには、野菜料理を1日に合計で5皿食べると良いでしょう。



## ※田原発「おいしい野菜」

田原市は全国No.1の農業地域です。地元の新鮮でおいしい野菜をたくさん食べましょう。まずは、今より一皿多く食べることから始めてみましょう。

## ●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	8月24日(火) 9:50～10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など
離乳食教室	8月11日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	8月18日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	8月 2日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象）
	8月 3日(火) 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	
	8月20日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## ●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
7月4日(日)	丸山医院	☎33局0313	8月1日(日)	富永医院	☎23局1316
	平野歯科医院	☎22局0214		かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
7月11日(日)	北山クリニック	☎23局3946		まち眼科	☎22局2710
	山内歯科医院	☎23局1525		すすき歯科	☎23局0033
7月18日(日)	国見医院	☎22局0756	8月8日(日)	藤岡医院	☎32局1515
	仲谷歯科医院	☎23局2327		おおかわ歯科	☎22局4182
7月19日(月・祝)	第2国見医院	☎23局2302	8月15日(日)	永井医院	☎22局0227
	岩瀬歯科医院	☎22局6677		惣ト歯科医院	☎45局2066
7月25日(日)	渡会医院	☎45局2516			
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184			

診療時間 医科●9:00～17:00／歯科●9:00～12:00  
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院●☎22局2131