


えがお 愛と笑顔あふれる愛媛を目指して!

愛媛のえひめ

June 月号

愛媛県民だより

気にしている? 健康と栄養



熊本地震愛媛県民義援金を受け付けます

平成28年熊本地震により被災された方々を支援するため、県民の皆さんからの義援金を広く募集しています。

口座名義:「熊本地震愛媛県民義援金 愛媛県知事 中村時広」
 募集期間: 6/30(木)まで
 口座番号: 伊予銀行 愛媛県庁支店 普通預金「1740464」
 愛媛銀行 県庁支店 普通預金「5329534」
 愛媛県信用農業協同組合連合会 愛媛県庁支店 普通預金「0002569」

※この義援金は税の寄付金控除対象になります。
 ※上記口座と同一の金融機関の本支店の窓口で振込を行う場合、手数料は免除されます。

守るけん あなたの命 耐震化【新制度導入!】

木造住宅の耐震診断が 3,000円から実施可能になりました

近い将来、発生が危ぶまれる「南海トラフ地震」に備え、昭和56年5月以前に着工された木造住宅の耐震化を支援します。
 新制度(派遣制度)導入により、耐震診断の実施が簡単に。そして、費用は3,000円から実施可能です。(一部市町を除く)
 なお、従来の補助(耐震診断・耐震改修)も県内の全市町で行っています。

標準的な一戸建ての補助金 **合計 116万円以上**

※詳しくはお住まいの市役所・役場までお問い合わせください。

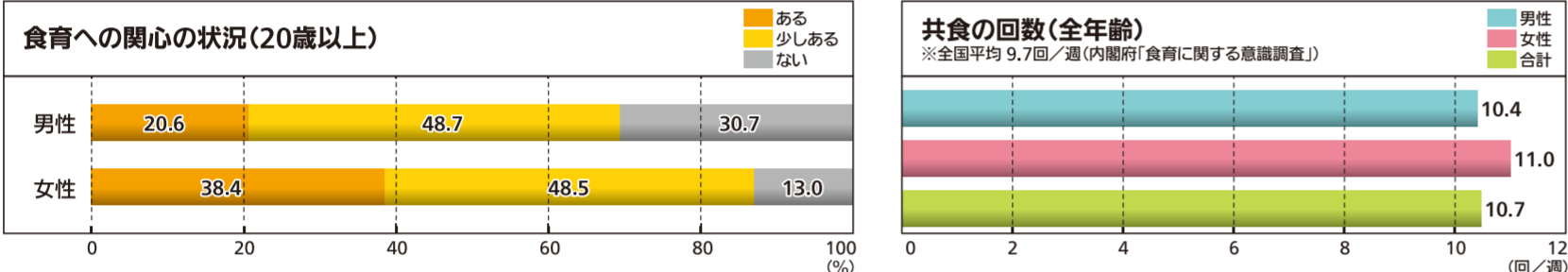
第239号2016年5月29日発行(7月号は7/3(日)発行) 編集/愛媛県企画振興部広報広聴課 〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2 TEL:089-912-2241 点字版・音声版も作成していますご希望の方は、広報広聴課までお問い合わせください。 ホームページでもご覧になれます http://www.pref.ehime.jp/

6月は「食育月間」です

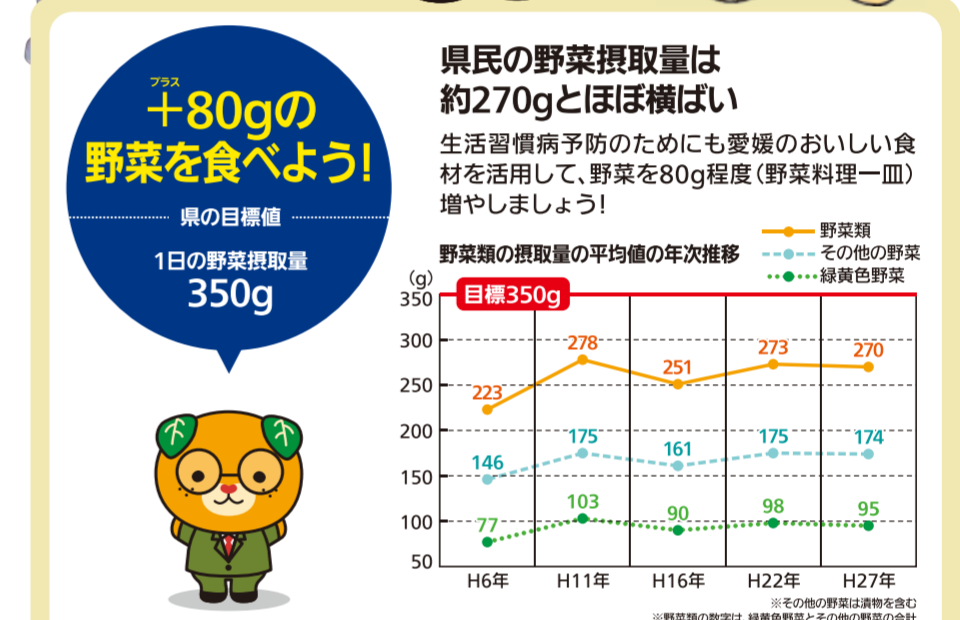
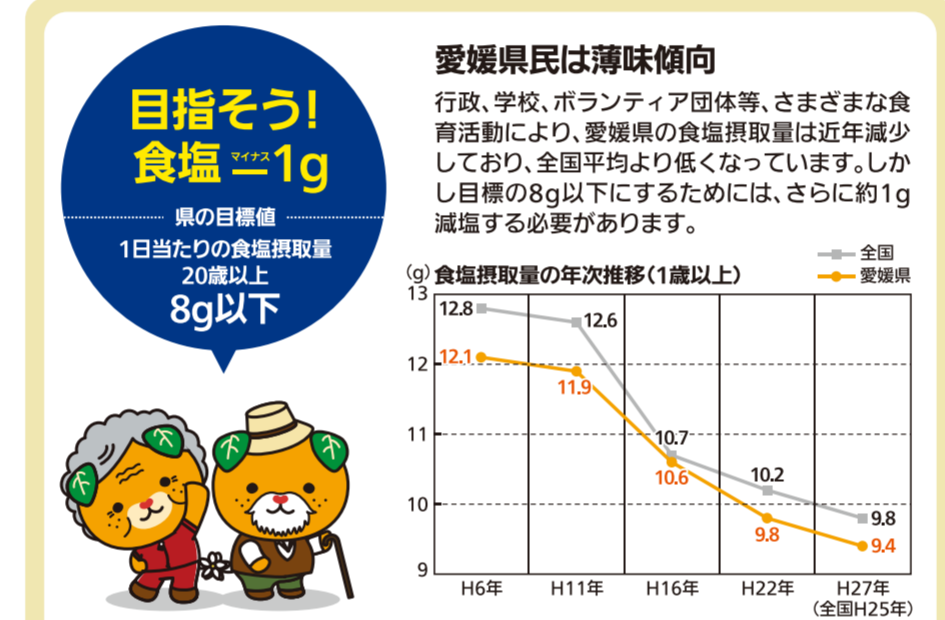
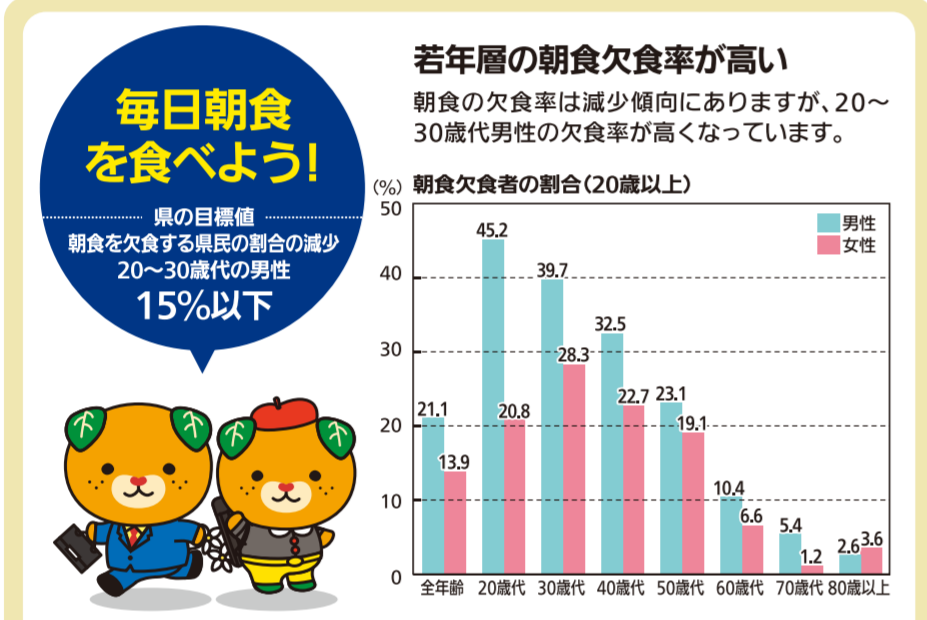
県では「愛ある食卓元気なえひめ」をスローガンに食育を推進しています!

平成27年愛媛県県民健康調査の結果からみる愛媛県の栄養・食生活の現状

平成27年愛媛県県民健康調査:平成27年9~10月に、県内の490世帯、1,226人に対して調査を行いました。県民の健康状態や食生活・歯科の状況を明らかにし、健康づくりに役立つため、昭和59年からおおむね5年に一度実施しており、今回は7回目の調査でした。



食育:「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。 共食:朝食または夕食を家族と一緒に食べること(目標値:週に10回以上)。



やってみよう

朝食を欠食しないポイント!

自炊派の人

前日までに用意 前日に朝食分を決めて買い物をしておく、寝坊しても大丈夫。

自炊は難しい... という人

モーニングサービスを利用 ちょっと早めに起きて、飲食店のモーニングサービスを利用するのもおすすめです。

朝食を習慣つけて 朝食が用意されている自宅派は必ず食べる習慣をつけましょう。

コンビニで購入 手軽に買って、素早く食べられるのが便利。栄養バランスには気をつけましょう。

知ってる?

愛媛県出身の偉人「佐伯 矩」

愛媛県には、医学から栄養学を独立させ、「毎回食完全(1日3食/バランスよく食べる)」を打ち出すなどの業績を残し、「栄養学の父」と呼ばれている「佐伯 矩」という偉人がいます。県民の皆さん、1日3食を習慣にしましょう!



佐伯 矩(1876~1959年) 愛媛県生涯学習センター所蔵

やってみよう

指で計る・目で見る食塩量チェック!

塩を指3本でひとつまみ = 約0.3g



しょうゆで小皿に半円を描く = 約1g



知ってる?

愛媛県の減塩の取り組み

食育を推進するため、各種関係機関が、減塩の取り組みを推進しています。

スーパー・食育スクール指定校の「味噌汁プロジェクト」(新居市立川原小学校)

食育アドバイザーによる「おやこの食育教室」(県食生活改善推進連絡協議会)



やってみよう

野菜不足度チェック!

- 加熱した野菜や生野菜を食べることが少ない
- 外食が多く、肉や魚などたんぱく質中心のメニューが多い
- 麺類や丼物などの一品料理を食べることが多い
- 間食が多く、食事の際にはおかずを残しがち
- 朝食をあまり食べない
- 便秘がち

☑ が3~6個の人 ☑ が1~2個の人 ☑ が0個の人

野菜不足です。ゆでたり炒めたりして、かさを減らし、野菜料理を増やしてたくさん食べましょう。

ほぼ合格点ですが、あと一皿、野菜料理を増やしてさらに多く食べましょう。

合格点です。毎食、四季折々の新鮮な野菜を楽しみながら食べましょう。

知ってる?

愛媛県は野菜・果物の宝庫

【東予】里芋、ナス、トマト、レモン、柿、キウイ、イチゴ
 【中予】大根、コボウ、自然薯、トウモロコシ、伊予柑、デコポン
 【南予】ジャガイモ、レンコン、柿、桃、ミカン、ポンカン

