

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

ご存知ですか？

食事バランスガイド

■世界初、料理で示した

フードガイド

昨年夏、日本のフードガイド「食事バランスガイド」が策定されました。フードガイドとは、何をどれだけ食べたらいいかを目で見てわかるように示したもので、世界各国が独自のフードガイドを策定しています。

日本の「食事バランスガイド」の一番の特徴は、食材そのものではなく食卓で目にする状態、食べるときにの状態（主に料理）を示したことで、これは国際的にも初めての試みです。

■健康は食生活から

最近では野菜の摂取不足や、食塩、脂質のとり過ぎによる肥満や糖尿病などの生活習慣病が増えています。例えば、平成14年の国民栄養調査

によると「30～60歳の男性の3割は肥満」という結果が出ています。これは20年前の調査結果と比べて1割程度、増加しています。また、子どもの肥満も増えてきています。毎日の健康は食生活が基本です。望ましい食生活をするための具体的な行動をおこすために「食事バランスガイド」を利用しましょう。

■正しく回そう食生活の「コマ」

「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は1日の食事バランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは適度な運動です。

コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい健康も保てなくなってしまう。

『主食』『副菜』『主菜』『牛乳・乳製品』『果物』の5つの区分をバランスよく食事に組み込むこと、十分な水分を取ること、お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に、そして、適度な運動を行い、正しくコマを回転させることが健康的な食生活につながります。

■バランスガイド5つの区分

◇『主食』ごはん（中盛り）

だったら4杯程度

ご飯、パン、麺などは炭水化物の供給源となります。「おにぎり1個」

「ご飯小盛り1杯」「食パン（4～6枚切）1枚」が1つ（1SV）の目安です。主食は人間の活動のエネルギー源となるもの。食べる量も一番多く、1日の量は5～7つ（SV）が適量です。

◇『副菜』野菜5皿程度

野菜やきのこ、いも、海藻などは各種のビタミンやミネラル、植物繊維の供給源となるものです。野菜サラダやお浸しの小鉢が1つ（1SV）の目安で1日にとる量は5～6つ（SV）が適量です。不足しがちな料理なので、意識して取り入れましょう。

◇『主菜』肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

体をつくるたんぱく質の供給源となります。卵1個が1つ（1SV）の目安で、1日に3～5（SV）が適量です。洋風の食生活では脂肪の多い主菜を取りがちなので注意しましょう。

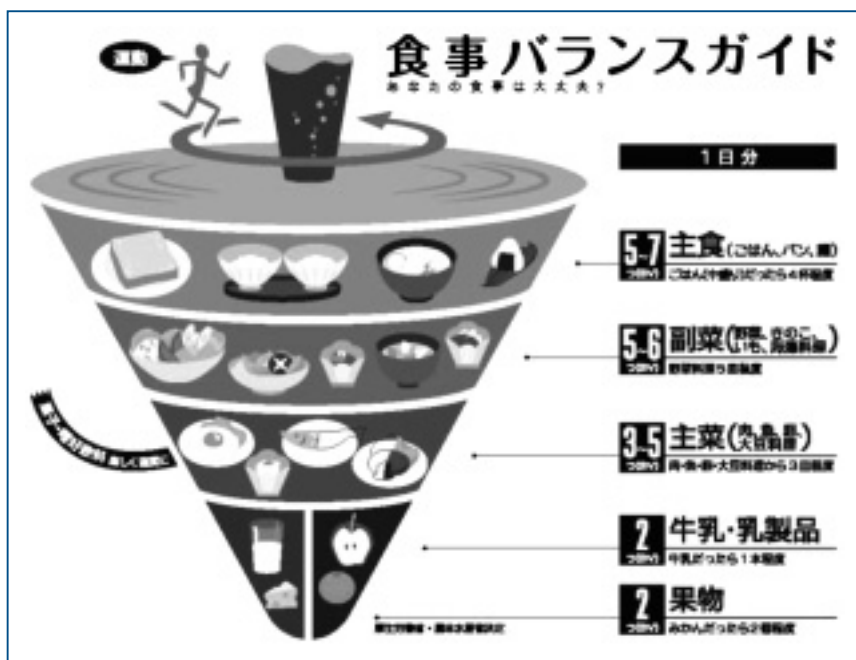
◇『牛乳・乳製品』牛乳だったら1本程度

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、骨などをつくるカルシウムの供給源

となるものです。牛乳コップ半分が1つ（1SV）の目安で1日では牛乳びん1本分の2つ（2SV）が適量です。

◇『果物』みかんなら2個程度

りんごやみかん、スイカ、いちごなどは、ビタミンCやカリウムなどの供給源になります。みかん1個、りんご半分が1つ（1SV）の目安で1日に2つ（2SV）が適量です。※バランスの良い食生活をするために考案された「食事バランスガイド」をみなさん利用してみませんか。



※「SV」とは…サービングの略で、各料理についての1回当たりの標準的な量をだまかに示したものです。単位を「1つ（SV）」と表記。

上島町消防だより



春先は冬季にも増して空気が乾燥し、風も強く火災が発生しやすい気象条件となります。

このことから、火災予防思想の普及と徹底を図るために3月1日から3月7日までの1週間、全国一斉に「春季全国火災予防運動」が実施されます。また、期間中は「山火事予防運動」「車両火災予防運動」も併せて実施されます。

火災を未然に防ぐためには、町民のみなさん一人ひとりの防火意識が大切です。

この機会にご家庭で防火について話し合い、火災のない町づくりに努めましょう。

全国統一防火標語
あなたです

火のあるくらしの
見はり役

新救急艇「ゆうなぎ」

進水式挙行

2月11日、尾道市向東町の(株)木曾造船において、新救急艇「ゆうなぎ」の進水式が、上村町長・田窪議長をはじめ、消防関係者・造船関係者が参列して挙行されました。

進水式では、祝詞奏上、船体清祓、命名の儀、玉串奉奠が執り行われました。続いて、田窪議長によるシャパン割りが行われ、船体を清め、航海の安全を祈願しました。

その後、いよいよ支綱切断に移り、上村町長の持つ銀の進水斧によって、一本のロープが切断されると、勇壮な姿の「ゆうなぎ」が海へと進水していきましました。

3月3日には、せとうち交流館において竣工式が行われます。また、式典終了後の11時頃から、弓削港において一般公開しますので、是非ご見学にお越しください。



住宅用火災警報器を設置しましょう！

2月号の消防だよりでもお知らせいたしましたが、上島町火災予防条例の改正により、一般住宅にも住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

火災は予防が第一です。火災が発生した時には、初期消火とすばやい避難が大事です。火災を早期に発見し、安全確実に避難することができるようにするために火災警報器の設置をしましょう。

《義務付け開始日》

新築住宅 平成18年6月1日から

既存住宅 平成23年6月1日から



参列者で記念撮影



上村町長による
命名の儀



田窪議長による
シャパン割り

危険物取扱者及び

消防設備士試験の

実施について

(財)消防試験研究センター愛媛県支部は、人々の生命や財産を火災から守る重要な役割を担う危険物取扱者及び消防設備士の、平成18年度国家試験を次のとおり実施します。

■危険物取扱者試験

試験日	願書受付期間
前期 6月11日	4月10日から 4月19日まで
後期 10月29日	8月28日から 9月11日まで

■消防設備士試験

試験日	願書受付期間
8月20日	6月28日から 7月10日まで

※受験願書は(財)消防試験研究センター愛媛県支部及び県内各消防本部等で配布しています。試験会場についてはお問い合わせ下さい。

■問い合わせ先

(財)消防試験研究センター

愛媛県支部

TEL 089-1932-8808