



やさい 食べていますか？

野菜は **食物繊維、ビタミン、ミネラル** といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでおり、**1日350g以上**の野菜摂取が推奨されています。



Q. どうして野菜を食べるといいの？

それはね！野菜は生活習慣病の予防・改善が期待できるからなんだ。福島県でもベジ・ファーストって勤めているよね。食事の時に野菜を最初に食べることを言うんだよ。例えば、サラダや野菜の小鉢を食べってからメインの料理を食べることだよ。そうすると、食物繊維が糖の吸収をゆっくりにして、血糖値の急上昇を防いでくれるんだ。また、野菜に含まれる「カリウム」は、血圧の上昇を招くナトリウムを体の外に出すから、高めの血圧を下げると言われているんだよ。



たまねぎ先生

●いつもの食事に野菜を **プラス plus**

日本人の野菜摂取量は平均約280gといわれています。

目標とする野菜摂取量 (350g) まであと70g必要です。そこで、いつもの食事にあと一皿、野菜をプラスしてみませんか？目標値を達成することができます。

※手のひら 1杯約60g



〈生やさい〉

〈ミニトマト5コ〉

〈野菜スープ〉

●簡単！誰でも！野菜摂取量測定 (ベジチェック)

ベジチェックとは、手のひらをセンサーにあてるだけで、推定野菜摂取量を数値化してくれます。生活習慣病の予防に欠かせない野菜をしっかりと摂取できているか測定してみてください。



▶測定場所 浪江町役場 1階 健康保険課前

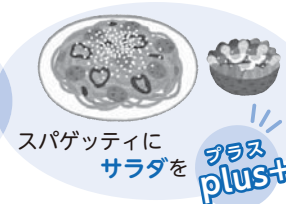
●バランスの良い食事に心がけて健幸生活♡



焼き魚定食に おひたしを **プラス plus**



カレーライスに サラダを **プラス plus**



スパゲッティに サラダを **プラス plus**



☎健康保険課健康係 ☎0240 (34) 0249

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

令和5年度も引き続き自己負担なしで、新型コロナウイルスワクチンを接種することができますので、下表をご確認ください。

- ・最後の接種から3か月以上、間隔をあけて接種してください。
 - ・65歳以上の人または基礎疾患を有する人で4回目接種の申込みをした人は、接種券を5月中旬に発送する予定です。
- ※接種券は、避難先自治体の受け入れ状況により発送時期が異なる場合があります。
※5月中旬までに接種券が届かない場合は、お手数ですが健康係までお問合せください。

特別臨時接種の延長で自己負担なしで接種を受けられます。

	5月8日月～8月末まで	9月以降
12歳以上	令和5年春開始接種 オミクロン株対応2価ワクチン 初回接種（1・2回目接種）を終了した以下の人が対象 ・高齢者（65歳以上） ・基礎疾患を有する人（12～64歳） ・医療従事者など 上記以外の人	令和5年秋開始接種 使用するワクチンは検討 初回接種（1・2回目接種）を終了した5歳以上のすべての人
5～11歳	基礎疾患などがある場合 オミクロン株対応2価ワクチンが追加接種可能 初回接種（1・2回目接種）がまだの人 まずは、1・2回目接種（従来型）を受けてください。	
6か月～4歳	初回接種（1～3回目接種） 従来型ワクチン	

「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ2・ 歯の芽は、お母さんのお腹の中でつくられる！

赤ちゃんの歯は、お母さんのお腹の中にいる時から生える準備をしています。妊娠期も栄養のバランスに心がけ、丈夫な歯の芽をつくりましょう。

お母さんのむし歯や歯周病がお腹の赤ちゃんに影響する！

歯周病が、早産や低体重児出産につながることもあります。これまで以上に口腔ケアに気を付けましょう。

- ・安定期に歯科健診を受けましょう
- ・しっかりと歯をみがきましょう（体調の悪い時には洗口剤でブクブクうがい）

