

健康づくりに役立つ栄養成分表示を活用しよう

●栄養成分表示を知っていますか

加工食品にはエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の栄養成分の含有量を表示することが義務付けられています。この5つは生命の維持に不可欠な栄養成分ですが、生活習慣病とも深く関わっています。

《栄養成分表示の例》

栄養成分表示：1食(○g)当たり	
エネルギー	○○ kcal
たんぱく質	○○ g
脂 質	○○ g
炭 水 化 物	○○ g
食塩相当量	○○ g

商品によって表示
単位が違うので、
よく確認を！

●栄養成分表示を活用してみよう

栄養成分表示を見ると、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかが分かり、摂取不足や摂りすぎを防ぐことができます。表示されている栄養成分の特徴を知って、健康の維持や増進に役立てましょう。

▷エネルギー

エネルギーの摂取量と消費量のバランスによって体重が変化します。バランスが取れているかは、体格指数（BMI）で判定できます。BMIが目標数値に当てはまらない人は、エネルギーの摂取量を調整してみてください。生活習慣病の予防のために肥満を解消したり、高齢期のフレイル予防

のために低栄養にならないようにしたりして、適正な体重を維持しましょう。

《体格指数（BMI）》

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標数値
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

▷たんぱく質、脂質、炭水化物

生活習慣病の予防には、エネルギー源となる質の良いたんぱく質をしっかりと取って、脂質は控えめに、炭水化物は取り過ぎないようにすることが大切です。炭水化物の一部である食物繊維の1日の目標摂取量は男性21g以上、女性18g以上とされています。しかし4～5gほど不足している人が多いため、野菜や果物など食物繊維の多い食品を取るよう心掛けましょう。食物繊維の含有量を表示している加工食品も増えています。

▷食塩相当量

食塩摂取量の1日の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。日本人は塩分を取り過ぎている人が多いため、普段からよく食べる食品や調味料に含まれている食塩量を知り、選び方や食べ方などを工夫して、おいしく減塩しましょう。

3月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：10(木)・24(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：8(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：15(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：8(火)の午前9時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
6(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
13(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
20(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
21(月)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
27(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

3月の健康カレンダー

●母子保健

乳児健診

日	受付時間	場所	対象
8(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和3年6月・7月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
17(木)	午前9時～10時	内子保健センター	令和元年12月、2年1月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
3(木)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4(金)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
10(木)		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155