

8月 無料相談

相談項目	日	時	場所・相談内容など	連絡先
行政相談	4日(木) 18日(木)	13:00~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	総務課総務法令係 ☎46-1370
求職・求人相談	月・水・金曜日	9:00~16:30	役場1階無料職業紹介所 求職者…町内居住者、町内就業希望者 求人企業…町内に事業所を有する企業	無料職業紹介所 ☎29-6215
消費生活相談	火・木曜日	9:00~15:00	役場1階消費生活相談所 悪質商法・事業者との契約トラブルなどの消費生活に関する相談	消費生活相談所 ☎29-6215
生活相談	4日(木) 25日(木)	10:00~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
人権相談	4日(木) 25日(木)	10:00~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
	16日(火)		歌津総合支所相談室	歌津総合支所住民福祉係 ☎36-2111
生活困窮相談	4日(木) 18日(木)	13:30~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	宮城県自立相談支援センター ☎0225-25-7607
	25日(木)		歌津総合支所相談室	
妊婦相談・赤ちゃん相談	毎週月曜日	13:00~17:00	総合ケアセンター南三陸 妊婦さんの相談、子どもの発育や育児に関する相談など	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
HIV・クラミジア・梅毒検査	第1回 9日(火)	13:00~15:00	気仙沼保健福祉事務所 エイズ、クラミジア、梅毒に感染しているかどうかを調べる血液検査(匿名で受けることができます) ※個別に対応しますので、事前予約が必要です。 予約期限:第1回 5日(金) 正午まで 第2回 19日(金) 正午まで	気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6662
	第2回 23日(火)			
食生活相談	毎週月~金曜日	8:30~17:00	総合ケアセンター南三陸 子どもから高齢者までの食事に関する相談など(来所または電話相談)。 ※来所相談を希望する人は、事前予約をお願いします。	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
がんなんでも相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00	宮城県対がん協会 がんに関する悩み、不安、疑問など、医師または看護師が無料で相談に応じます。 がん患者とその家族、友人など、どなたでも相談できます。※事前予約が必要です。	宮城県がん総合支援センター ☎022-263-1560

※各種相談日のうち祝日は休みとなります。

健康コラム

「3・1・2弁当箱法」をベースとした食事で健康づくりを

「3・1・2弁当箱法」とは、「1食に何を、どれだけ食べたらよいか」の食事(料理の組み合わせ)のものさしです。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、「主食・主菜・副菜料理」を「3・1・2」の割合につめると適量で栄養素、味、くらし、環境面からもバランスがよい食事にすることができます。「5つのルール」でだれでも自分のペースでつくり出すことができます。



「5つのルール」のポイントです。

ルール1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量(kcal)と同じ数値の容量(ml)の弁当箱を選びます。1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動によって一人ひとり違います。そして、年齢やライフスタイルの変化で異なってきますので、自分にとってぴったりサイズを見つけることが必要です。例えば、1日1,800kcalが適量の人の場合、1食600kcalですから600mlの弁当箱が適正サイズとなります。

ルール2 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜料理をすき間なくしっかりつめることで、ちょうどよいエネルギーや栄養素になります。ちょうどよいサイズの弁当箱がものさしの役割を果たします。その目安は弁当箱につめる1食分の料理をすき間がないようにつめて、ふたをしたときに料理がつぶれない高さになっていることです。

ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

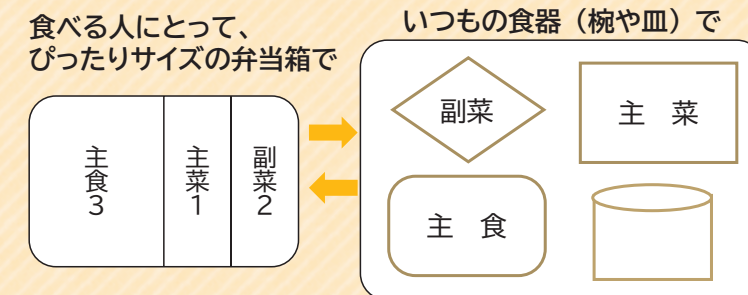
主食・主菜・副菜料理は、主となる食材料が異なるので、栄養素の構成が異なるのはもちろんですが、味や色合いも異なってきます。これら3種の料理とその組み合わせによって、栄養素構成面やおいしさのバランスが図られます。

ルール4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

調理法や味付けが重ならないようにすることが大切です。特に油脂を多く使った料理が重なると、全体としてエネルギー量が多くなってしまいます。調理法や調味料を重ならないように多様な料理を組み合わせると味のバランス、食事全体のエネルギー量や食塩量のバランスがとれ、適正な1食の量になります。

ルール5 全体をおいしそう!に仕上げる

食事で大切なことは、おいしそうで、きれいで、楽しいこと。彩りや季節感なども意識しておいしそうに仕上げましょう。



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

「食改さん」の愛称で親んでもらっている南三陸町食生活改善推進員連絡協議会では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食をとおした健康づくり活動を日々推進しています。「魚を主菜に3・1・2」モデルメニューレシピ集の作成など、「3・1・2弁当箱法」をベースとした食事づくりを伝える活動もその中のひとつです。元気に楽しく活動している食生活改善推進員の仲間を募集しています。お問い合わせなどは、保健福祉課健康増進係 管理栄養士(☎46-5113)までお願いします。「3・1・2弁当箱法」での食事づくりを体験したい人も是非ご連絡ください。