

9月 は食生活改善普及運動月間 野菜をたくさん食べよう!



▲野菜レシピ

【問合わせ】 健康課 ☎84-0662

野菜は栄養の**宝庫**です!

ビタミン類 体を動かすためのエネルギーを作り出すサポートや、体の調子を整える働きがあります。

カリウム ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる効果があります。

食物繊維 便通を整えて便秘を防ぐだけでなく、コレステロールや糖質の吸収を抑える作用で、生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

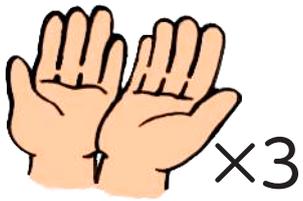
カルシウムや鉄分が含まれている野菜もあります!

1日に
どれだけ
食べたらい
いの?

必要量は、**350グラム**

生野菜なら、**両手3杯分**

料理にすると**小鉢5皿分!**



愛知県民の平均は240gで、全国最下位群…
不足分は小鉢1皿で補えます

毎日野菜を
+1
プラス1皿

今日からできる
プラス1皿

☆すぐに食べられる野菜(トマト・きゅうり・カット野菜など)を活用しましょう。
☆夕食の野菜料理を多めに作っておいて、翌日の朝食で食べましょう。
☆外食では、丼ものや麺類よりも、副菜のある定食メニューを選びましょう。

アンケートに答えてもらおう / 読者プレゼント

抽選で2名様にモリス手作りポーチどちらか1つプレゼント!!



店舗紹介

半田インター店より移転し、2周年を迎えました。カーテン生地を使って手作りしたポーチ(裏地付)をプレゼントします。見積りから取付けまでを得意としています。カーテンを替えてお部屋も気分も晴れやかにしませんか。

店名 カーテンハウスシルク 岩滑店
場所 半田市岩滑中町2-18
電話 0120-26-4633 **定休日** 木曜日

アンケート回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には、当選番号もしくは引換券を発送します。当選番号もしくは引換券を店頭にお持ちのうえ、プレゼントと交換してください。

〈アンケート〉

- ①今月号でよかった内容や写真があれば教えてください。
- ②市報で取り上げてほしい内容や企画、市報に関するご意見・ご感想などありましたらお聞かせください。

〈応募資格〉 市内在住の方

〈応募方法〉

①アンケート、②住所、③氏名、④連絡先、⑤年齢を書いて、以下の方法でご応募ください。

〈郵送での応募〉

〒475-8666 半田市東洋町2-1
半田市役所 企画課 企画広報担当

〈メールでの応募〉

kouhou@city.handa.lg.jp

9月20日(水) 締切



▲スマホからQRコードで簡単に応募できます。

編集後記

今年の夏は一段と暑いですね!7月・8月はたくさんのイベントを回りました。さすがにこの暑さには“ああ〜暑い〜外に出たくない〜”と普段はスーパーポジティブな僕もついつい気持ち下がりがちになりますが、会場に着くと良い写真や動画を撮らねばと気付けば広報マンスイッチがオンに!汗だくになりながら必死に撮影。『夏の思い出』をテーマに表紙を作成しましたのでどうぞご覧ください。

先月から読者プレゼントが始まったこともあり、たくさんの人からアンケートのご回答をいただきました。この上ないお褒めの言葉や色んなご提案、お手紙まで書いてくださる方もいて、倉野、感激!!これからの市報編集の参考にさせていただきます。皆さんありがとうございました。(倉野)



UDFONT
見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

ORCROFTは株式会社オーケーの
登録商標です。

VEGETABLE OIL INK
植物油インキ使用
印刷 中経総合印刷株式会社