

『健康』

ワンポイント アドバイス

放射線を除去して おいしく食べよう

東日本大震災以来、食の安全に対する懸念が高まりました。現在、食品には様々な規制が働いて、食事からの被曝量は低く抑えられています。

全に対する懸念が高まりました。現在、食品には様々な規制が働いて、食事からの被曝量は低く抑えられています。

は、洗浄、加熱により放射性物質は多少減少します。

放射性物質を最小限にするため食品を洗ったり、加熱調理をすることで、取り除くことができます。

☆調理加工等による除去率
人参 皮をむいて茹でる
ほうれん草 皮をむく
パセリ 皮のまま茹でる
放射線の害は、細胞内の遺伝子を傷つけ、その数が増えます。「運動不足」「野菜不

事、特に野菜を充分にとることです。一般に計測される食品の放射線量は原材料の値です。料理して口にはいるまでに食品を感覚している人も少なくありません。

東日本大震災以来、食の安

全に対する懸念が高まりました。

現在、食品には様々な規

制が働いて、食事からの被曝

量は低く抑えられています。

とはいっても、放射線による不安

を感じている人も少なくありま

せん。

健康のために大切なのは食

事、特に野菜を充分にとること

です。放射線による影響を減らす方法は、野菜を毎日確実に摂取し、放射線の体内への影響を軽減されます。加熱により減らすビタミンもありますが、洗いし加熱して摂取することで、放射線の体内への影響も軽減されます。加熱により減らすビタミンもありますが、吸収率は上昇し、量も食べる事ができます。旬の栄養豊富な野菜をたっぷり食べて、放射線に負けない体を作りましょう。

【お問い合わせ先】

市役所健康課 ☎ 662-3167

▼応募資格
地域において男女共同参画社会の促進に向けた取り組みの啓発活動などを熱意を持つ方（養父市在住の男女）

▼活動期間
平成24年5月～平成26年3月31日

2012年4月 市広報やぶ 14

足でリスクが上昇するといふ報告もあります。リスクを抑える方法は適度な運動とバランスのとれた食事。食事でビタミンC、E、カロチノイドを摂取することです。これらは野菜に多く含まれています。現在、野菜の摂取量の目標は350gですが、養父市の摂取量は300gと50g足りていません。摂っているようでもまだまだ不足しています。野菜を毎日確実に摂取しましょう。できれば、よく水洗いし加熱して摂取することで、放射線の体内への影響も軽減されます。加熱により減らすビタミンもありますが、吸収率は上昇し、量も食べる事ができます。旬の栄養豊富な野菜をたっぷり食べて、放射線に負けない体を作りましょう。

【お問い合わせ先】

市役所健康課 ☎ 662-3167

「男女共同参画推進員」 を募集します

平成24年5月1日(火)
養父市男女共同参画プラン(改訂版)審査の意見募集について

平成24年5月1日(火)

7491

▼活動内容
①養父市の男女共同参画プラン(改訂版)の推進に関する普及活動を行う。
②男女が共に協力して実施する地域活動を推進し、社会活動への参画意識の高揚を図る等行政施策の推進などに協力する。
③男女平等にかかる各種の相談などに對して専門機関などを紹介し、男女共同参画社会の形成に向けた活動を行なう。

▼募集案件名
「養父市男女共同参画プラン(改訂版)案」に対するご意見の提出ができる方
（養父市にお住まいの方、市内に通勤・通学する方）
▼募集期限
平成24年5月1日(火)
【意見様式】により、次のいずれかの方法で提出してください。
（1）郵送 市役所人権推進課
（2）ファックス（3）電子メール
（4）持参 市役所人権推進課、養父市男女共同参画センター
または各地域局
【募集方法】
応募申込書に必要事項を記入のうえ、市役所人権推進課、養父市男女共同参画センターまたは各地域局へ郵送、持参または電子メールにより応募してください。
※応募用紙は市役所人権推進課、養父市男女共同参画センターまたは各地域局にあります。

やっちゃんぶうちゅん
アーモンズ
どんづんあるくの巻 Vol.90



▼募集定員
10人程度
▼募集方法
応募申込書に必要事項を記入のうえ、市役所人権推進課、養父市男女共同参画センターまたは各地域局へ郵送、持参または電子メールにより応募してください。
※応募用紙は市役所人権推進課、養父市男女共同参画センターまたは各地域局にあります。

【お問い合わせ先】
市役所人権推進課 ☎ 662-16142、FAX 662-