

「健康」 ワンポイント アドバイス



栄養士
村上得美子

「生鮮食品の栄養成分表示について」

皆さんは、さまざまな商品に栄養成分が表示されていることをご存じでしょうか。商品の裏側に表示してある場合がほとんどですが、字が小さくて見づらいという方も多いようです。

その表示の中には多くの情報が記されていますが、生鮮食品には栄養成分は表示して

- ① 栄養表示基準に定められたルールに準じた適正な表示
- ② 虚偽誇大表示にならない
- ③ 栄養成分を定期的に測定し含有量を安定的に確保することが重要

生鮮食品を購入する際には、成分表示を確認してみてください。家族の健康を守るためにも、この表示をうまく利用しましょう。

【成分表示の表示例】

- ・○○○は鉄分を多く含む食品です。
- ・○○○には、ビタミンが○○mg含まれています。
- ・○○○成分を○○mg含有。
- ・一般的な品種より○○成分が○割多く含まれています。



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.9

プロジェクト・F 始動! 「父子健康手帳」を交付します

女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを支援するために、国民運動として「女性の健康週間」(毎年3月1日〜8日)が制定されました。

養父市男女共同参画プランにおいても、男女がお互いを十分に理解し合い、人権を尊重しつつ相手に対する思いやりを持つことの重要性や子育て支援の充実などについて、その重要性を掲げています。

先ごろ、養父市が新成人を対象に行った「男女共同参画アンケート」からは、若者世代が男

女の差別を意識せずに生活していることがうかがえます。ところが、結婚して子どもが生まれると同時に、家事や育児といった負担のほとんどが、女性の肩に重くのしかかってくる実情があります。

そこで、子育てのスタート地点から夫婦が共にお互いを思いやる心を持って男女共同参画を実践し、「共に働く元気な養父づくり」を家庭からも発信していくるように「父子健康手帳」を配付して、子育ての協力を支援するとともに、女性の健康の保持・増進を促進します。

※父子健康手帳は、母子健康手帳を交付する際と一緒にお渡します。また、1歳未満のお子さんがいる方で希望される方にもお渡しします。

▼お問い合わせ/市役所健康課
(0662-13165)

