

お元気ですか？

## 保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

### 食物繊維はとれていますか？

#### 食物繊維とは？

人の消化酵素で消化されない食物中の成分のことです。日本人は食物繊維の摂取量が不足しています。

食物繊維の1日の摂取目標量は男性21グラム以上、女性18グラム以上(ともに18~64歳の場合)としています。(厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より)

ご飯を茶碗に軽く1杯(150グラム)で2.1グラム、食パン(6枚切り)1枚で2.5グラム、野菜を1日350グラム食べると、目標量の約60パーセントをとることができます。

#### 食物繊維のはたらき

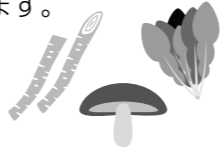
- 便秘の予防
- 腸内環境の改善
- 肥満の予防
- 生活習慣病のリスクを下げる
- 血糖値の上昇を緩やかにする

#### 食物繊維の注目のはたらき

食物繊維は腸内細菌のエサになって、善玉菌が短

鎖脂肪酸を作ります。

短鎖脂肪酸は、食欲を抑える働きや、脂肪の蓄積を防ぐ働き、エネルギー消費を促す働きを担っており、**太りにくい体質**にしてくれます。



#### 食物繊維が豊富な食材の例

- 野菜(ブロッコリー、ごぼう、れんこん、ほうれん草、モロヘイヤ、オクラ など)
- きのこ類(しいたけ、えのきだけ など)
- 海藻(わかめ、ひじき、もずく、昆布 など)
- 豆類(大豆、おから、納豆 など)
- 穀類(玄米、押し麦、全粒粉のパン など)

一つの食材に偏らず、いろいろな食材を食べる方が栄養のバランスが取れ、健康な体を作れます。

ご飯に押し麦や雑穀米を加えたり、全粒粉のパンを選ぶ、食物繊維たっぷりの副菜をもう一品加えるなど、食卓に食物繊維を取り入れてみましょう。

食品選択の知識を身につけて、毎日の食材を選択してみましょう。

## 消費生活センター 通信



### 5月は「消費者月間」です！

#### 2024年度の消費者月間のテーマ

## 「デジタル時代に求められる消費者力とは」

デジタル化やAIなどの技術が急速に進展し、そのスピードが速くなる中で、私たち消費者を取り巻く取引やサービス、コミュニケーションも急速に変化し利便性が増す一方、リスクも多様化しています。

デジタル時代において私たちが安全・安心な消費生活を楽しむためには、デジタルサービスの仕組みやリスクを理解するとともに、適切に情報を収集・発信する力、「気づく・断る・相談する」というこれ

までも必要とされた基礎的な力を引き続き高めていきましょう。

消費生活センターでは、消費者と事業者の間の契約・解約に関する疑問やトラブルに関して相談を受け付けています。相談は無料、秘密遵守です。

おかしいな、不安だなと思ったときは、一人で悩まず早めに相談しましょう。

消費者ホットライン **188** 局番なし

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

消費生活センター  
Tel.0299-90-1166(相談専用)

月~金曜日 午前9時~正午、午後1時~5時  
(祝日、年末年始を除く)

## かみすファミリーサポートセンター 子育てサポーター養成基礎研修 受講生募集

☎・☎ かみすファミリーサポートセンター神栖本部(平泉児童センター内) Tel.070-8697-5018

子育てサポーターは、地域の子育てのお手伝いをする有償ボランティアです。当センターに会員登録し、保護者の仕事や外出時などにお子さんを一時的に預かるなどの活動をしています。新たなサポーターを募集するため、サポーターとしての活動に必要な研修会を実施します。地域の子育てに貢献したい、子育て世代をサポートしたい、子どもが好き、という元気で意欲のある方のご応募をお待ちしています！



対象=市内在住の心身共に健康で、積極的に援助活動を行なうことができる方

日時	内容
6月14日(金) 午前9時30分~午後3時	子育ての現状を知ろう、成長過程と乳児支援のポイントなど
6月15日(土) 午前9時30分~午後2時30分	乳幼児のための救命講習、子どもの安全確保と緊急時対応など

場所=保健・福祉会館

定員=20人(先着順)

申込期限=6月7日(金)

申込方法=電話申し込み

※子育てサポーターとして活動した方には、利用者から謝礼金が支払われます。また別途、市の助成金を受け取れます

午前6時~7時、午後7時~10時	1時間750円
午前7時~午後7時	1時間650円

助成金は1時間あたり250円

## 65歳以上の方にも自転車用ヘルメット購入費を一部補助

☎ 防災安全課 Tel.0299-90-1131

4月1日から、高校生相当の方に加え、65歳以上(2024年度中)の方にもヘルメット購入費用の一部を助成します。

これは自転車に乗っている人が交通事故に遭遇した際の被害軽減を目的としたものですので、ぜひご活用ください。



#### 対象者

- 市内に住民登録している高校生相当の方(2006年4月2日~2009年4月1日に生まれた方)
- 市内に住民登録している65歳以上の方(2024年度中)(1960年4月1日までに生まれた方)

#### 対象の自転車乗車用ヘルメット

- 4月1日以降に購入したもの
  - 安全基準に適合した新品のもの
- ※安全認証マーク(SG・JCF・CE・GS・CPSCのいずれか)があるもの

●転売などの目的でなく対象者本人が使用するもの

購入先=自転車乗車用ヘルメット販売店、インターネット販売店

申請受付期間=5月13日(月)~2025年3月31日(月)

※予算の上限に達した場合、受付期間中であっても終了することがあります

※18歳未満の方は保護者が申請してください

#### 必要書類

- 補助金交付申請書(問合先窓口または市ホームページから入手可能)
- 販売店などが発行した領収書の写し
- 安全基準を証明する書類の写し(販売店の証明書または取扱説明書、現物の写真など)

補助率=ヘルメット1個につき、購入費用の2分の1(上限2,000円、100円未満切り捨て)

※対象者1人につき1個まで

申請窓口=防災安全課または市民生活課

