

広報のしろ題字デザイン 一般投票を行います

広報のしろが全面リニューアルすることに伴い、表紙の「広報のしろ」の題字デザインを募集したところ、市内外33人から48作品の応募がありました。応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

応募いただいた作品の中から、投票により新しい題字デザインを決定します。投票の対象となるのは、内部審査で選んだ4作品です。

投票は、メールのほか、本庁舎、二ツ井町庁舎、各地域センターなど、市内の公共施設15か所に設置した投票箱でも受け付けます。

投票の結果、最も多くの票を獲得した作品が、10月号（9月25日発行）から広報のしろの表紙を飾ります。

皆さんからの投票をお待ちしています。

投票期間

7月10日（月）～31日（月）

投票資格

どなたでも可

投票方法

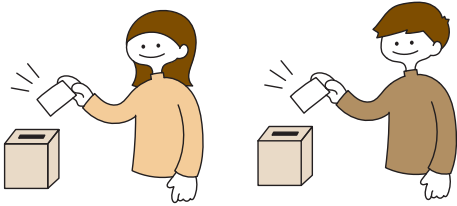
- ① 本庁舎、二ツ井町庁舎、各地域センターなどで投票用紙を記入して投票箱へ投函
- ② 地域情報課宛てにメール送信

問合せ

地域情報課 ☎ 89・2147
Eメール kouhou@city.noshiro.lg.jp



詳細は市ホームページで



野菜は1日350g...

野菜を毎日食べましょう

厚生労働省では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の二つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。

しかし、秋田県が平成28年に実施した「県民健康・栄養調査」によると、成人全体では1日約70gの野菜が不足していることがわかっています。これは、小鉢にすると1皿分に相当します。そのため、毎日プラス1皿分の野菜を追加することを目標としましょう。野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含まれて1日5～6皿が摂取目安です。

生ではかさばる野菜でも、加熱によりかさを減らすことができます。茹でたり、電子レンジで加熱したりしましょう。また、すぐに食べられるキュウリやミニトマト、冷凍野菜を常備しておく、手軽に野菜を取る事ができるのでおすすめです。

1皿分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2皿分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

組み合わせると1日に5～6皿を目安に食べましょう

※出典

・厚生労働省eヘルスネット

「野菜、食べていますか？」

・秋田県民の食生活指針（秋田県作成）

やってみよう！

ベジチェック

能代市保健センターでは、6月から健診時のベジチェック測定を開始しました。ベジチェックとは、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

健診と一緒に、自分が普段どのくらい野菜を取っているか確認してみませんか。ご希望の方は、保健センターでの健診をお申し込みください。



問合せ

健康づくり課

☎ 58・2838