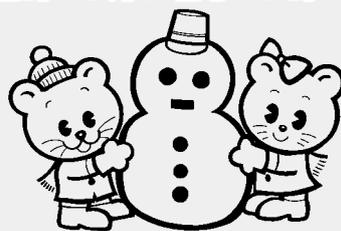


千葉県知事選挙

投票日時 3月17日(日) 7時～20時



◆入場整理券は封書で

入場整理券は2月25日(日)頃から郵送を始めますが、地域によっては配達されるまでに多少の日数がかかる場合もあります。

投票所には各自の入場整理券を切り離して、必ず本人の分をお持ちください。

入場整理券が郵送されなかった場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所の受付へお申し出ください。

◆滞在先での不在者投票

投票日当日に仕事や冠婚葬祭、レジャーなどで投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票所で「宣誓書」を記入のうえ、期日前投票をするることができます。

期間 3月1日(金)～3月16日(土)／場所 市役所1階102会議室、本納公民館／時間 8時30分～20時(本納公民館は17時まで)／入場整理券持参

※期日前投票期間が確定申告期間と重なるため、本納支所での期日前投票所が本納公民館に変更になりますのでご注意ください。

お問い合わせは、市選挙管理委員会(6階)
☎(20)1529、FAX(20)1604へ。



保健 保険



ちば型 食生活のすすめ

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた日本型の配膳のことをいいます。



主食とはご飯・パン・麺類で、主に炭水化物の供給源で、熱や力になります。

主菜とは肉・魚・卵・大豆を使ったメインになるおかずで、主にたんぱく質の供給源で、血液や筋肉になります。

副菜とは野菜・海藻・きのこ・こんにゃくが中心のおかずで、主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。これらをそろえた1日3食

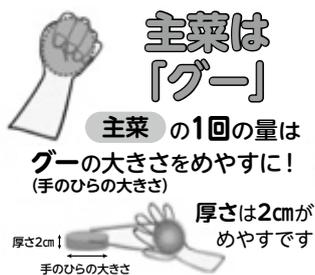
食生活改善推進員コーナー

ちば型 食生活のすすめ

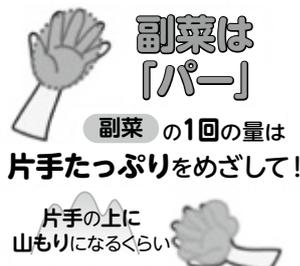
の日本型の配膳に、不足しやすい乳製品と果物を1日1回ずつ食べると、毎日の食事がバランスのよい物になります。この配膳スタイルを千葉県では「ちば型食生活実践スタイル」と呼んで普及しています。

次に適量についてです。みなさんそれぞれ性別、年齢、身長が違うので必要量も違って当たり前です。そこで、ご自身の手を使っておおよその望ましい量を簡単に知る方法をご紹介します。

主菜の1食の量は親指を中に入れてグーの手です。グーの面積で厚さ2cmが目安です。



副菜の1食の量はパーの手です。生の野菜で換算して片手にたっぷり乗る量を目指しましょう。



食事は毎日のことですし、今までの食習慣をガラッと変えるのは難しく、続かないと思います。グーパーを心がけるなど、できることから実践しましょう。食事は楽しいものです。楽しく食べて元気に過ごしましょう。

豊岡支部 渡邊 和子

