



かわべえの健幸知恵袋

野菜は、塩分〈ナトリウム〉排泄の救世主！

塩分を取り過ぎると血液中に塩分があふれ、血圧を上げてしまうのじゃ。

高血圧が続くと脳血管、心臓や腎臓に悪影響を及ぼしたり、胃がんにかかるリスクも高まるのじゃ。野菜や海藻、きのこ類に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排泄する作用があるのじゃよ。減塩に心がけるとともにカリウムを積極的にとるのじゃ。

野菜・海藻・きのこ類を1日350g（小鉢5皿分）、そのうち緑黄色野菜を120g取り入れるのが理想じゃ。旬の野菜をバランスよくとるのじゃ。

【350gしっかり食べるコツ】

- ◆1食に小鉢1～2皿を目標にする
- ◆調理法の工夫で食べやすく
- ◆作りおきの活用で手間を省かず1品追加
- ◆カット野菜やレンジの活用

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat		
<p>高齢者運転免許講習用県証紙 売っています！</p> <p>お問い合わせは出納室へ (役場1階1番窓口)</p>		<p>税金等の納期のお知らせ</p> <p>5月26日(水) 水道・下水道使用料 □座振替日</p> <p>5月31日(月) 固定資産税第1期 軽自動車税 保育園保育料・副食費口座振替日</p>		<p>4月</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30</p>			<p>6月</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30</p>							<p>1 仏滅</p> <p>★かわみんハウスこどもまつり</p>	
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安							9 先勝		
★かわみんハウスこどもまつり ●小見野公民館総会	●憲法記念日	●みどりの日	●こどもの日 ●出丸春季グラウンドゴルフ大会										●ノートルレビ・ノーゲームの日		
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝							●ノートルレビ・ノーゲームの日		
	●行政、法律相談、人権相談		●乳幼児相談 ●小見野茶道教室①	●つくしんぼ教室											
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引							●伊草公民館小学生ハイキング		
●中山ふらばーる春季練習会		●赤ちゃんサロン ●シルバー人材センター入会説明会	●こころの相談・ソーシャルクラブ ●小見野茶道教室②	●1歳6か月児健診											
23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負							●川島中・西中体育祭 ●町民スポーツ(バスケットボール) ●三保谷山野草展(～30日)		
●中山登山クラブハイキング		●ノートルレビ・ノーゲームの日	●発達相談(ことば) ●小見野茶道教室③	●3歳児健診											
30 仏滅	31 大安														
●水防訓練 ●町民スポーツ(社会人サッカー)															



土曜ごみ受付
環境センター
(9時～11時30分)



こころの相談・
ソーシャルクラブ
(おとなの健康参照)



★ 今月の行事



学校の行事



乳幼児健診・相談等
(こどもの健康参照)



生涯学習



特定健診・がん検診
(おとなの健康参照)



公民館講座

令和3年度 川島町健診(検診)のお知らせについては、健診のご案内ページ参照
(申込みハガキは最終ページに添付されています。)

