



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1344

## 「栄養成分表示」を活用しよう



食品を購入したり、外食をしたりするときに栄養成分表示を参考にしていますか。

町が実施したアンケート調査によると、30代から40代までの人で「栄養成分表示を見ているまたはときどき見ている」という回答が「栄養成分表示を見ていない」という回答よりも多く、栄養成分表示を活用していることが分かりました。一方、20代では6割以上の方が「栄養成分表示を見ていない」と答えました。

### 栄養成分表示でどんなことが分かるの？

栄養成分表示には、「エネルギー」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「ナトリウム(食塩相当量)」などの情報が記載されています。これ以外にカルシウムや鉄、ビタミン類などが表示されていることもあります。

【ポイント】栄養成分表示を確認する際は、「100g当り」「1本当り」など、表示されている単位を確認しましょう。

栄養成分表示 (食品100ml当り)	
エネルギー	45 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	11.3 g
ナトリウム	0 mg



栄養成分表示 (食品500ml当り)	
エネルギー	225 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	56.5 g
ナトリウム	0 mg

〈例〉ペットボトル1本(500ml)を飲む場合、「100ml当り」で記載されている数値を「5倍」する必要があります。

### 栄養成分表示の活用方法

栄養成分がどのくらい含まれているかを確認することで、自分の気になる症状に合わせて、1日の摂取量を調整することができます。

〈例〉

血圧が高く、塩分摂取に気を付けている人

→「ナトリウム(食塩相当量)」の表示を確認し、量の少ないものを選ぶ。

体重やコレステロール値などが気になる人

→「エネルギー」や「脂質」の表示を確認し、数値の低いものを選ぶ。



### 健康的な食生活を送りましょう

食生活が豊かになる一方で、生活習慣病が増加し、食を通じた健康づくりへの関心が高まっています。栄養成分表示は栄養に関する大切な情報源です。食品を購入するときや外食をするときは、栄養成分表示を参考にしましょう。

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1220

# 障害者差別解消法をご存じですか

障害者差別解消法は、障害のある人への差別をなくすことで、障害のある人もない人も共に生きる社会をつくることを目指して、平成28年4月に制定されました。

障害者差別解消法では、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。この法律は、役所や会社、お店などの事業者が、障害のある人に対して、正当な理由なく障害を理由として差別することを禁止しています。

## 不当な差別的取扱いとは

正当な理由なく、障害があるというだけで、サービスの提供を拒否したり、制限したり、また障害のない人には付けない条件を付けたりすることは、不当な差別的取扱いになります。

### 例えば

- 「障害がある」という理由だけで、アパートを貸してもらえない
- 車いすを利用して「このことが理由でお店に入れない



※他に方法がない場合などは、「不当な差別的取扱い」にならないこともあります。

ります。

## 「合理的配慮の提供」とは

障害のある人から、困っていることを取り除いてほしいと求められたとき、負担が重過ぎない範囲で対応することを「合理的配慮の提供」といいます。障害のある人が困っていることに対し、その人の障害に合ったやり方、工夫による対応を行わないことは、差別に当たります。

### 例えば

- 聴覚障害のある人がいるのに、必要な情報が音声だけでしか伝えられない
- 視覚障害のある人に書類を渡すだけで、読み上げない



障害のことで差別された場合は、町民福祉課にご相談ください。そこで解決できない場合は、他の相談窓口におつなぎします。皆さんで障害を理由とする差別をなくし、誰もが暮らしやすい社会をつくっていきましょう。

## からだよろこぶヘルシーレシピ

### 細切り野菜の肉ロール

材料(4人分)	豚ばら肉…… 8枚	シタケ…… 50g	A(オイスターソース…大さじ1、めんつゆ…大さじ1、酒…大さじ1、塩・こしょう…適量)
	キャベツ……600g	ショウガ… 1かけ	B(しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ2、みりん…大さじ2)
	ピーマン……100g	サラダ油…大さじ2	
	ニンジン…… 50g	小麦粉…… 適宜	
	玉ネギ……100g	リンゴ(お好みで)…適宜	

- ①キャベツの柔らかい部分を8枚とり、お湯でさっとゆでるか、電子レンジで加熱してやわらかくする。
- ②残りのキャベツとピーマン、ニンジン、玉ネギ、シタケは細切りにする。
- ③細切りにした野菜をサラダ油で炒め、Aの調味料で味付けする。
- ④加熱しておいたキャベツで炒めた細切り野菜を包む。
- ⑤豚肉に小麦粉を軽くふり、④に巻きつける。
- ⑥フライパンを熱し、豚肉に火が通るように加熱する。
- ⑦⑥にBの調味料、すりおろしのショウガを加え、味をからめたら出来上がり。※お好みでリンゴなどを添えても良い。



町食生活改善推進員協議会  
彦部地区の皆さんのレシビです

(写真は町食生活改善推進員協議会彦部地区の皆さん)



【ワンポイント】野菜を細切りにすることで小さいお子さんや高齢者も、食べやすくなります。季節の野菜でアレンジすることができ、お弁当のおかずにもおすすめです。