



カラダは食べたもので できている!

元気でいきいき
暮らしたい~の

No.14

ほけん福祉課 画893-3811

元気なカラダをつくるには、バランスのとれた食事が大事なんです

バランスのとれた食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事

副菜（野菜、きのこ類、
海藻類など）



主菜（肉類、魚介類、
卵、大豆製品など）

主食（ご飯、パン、
めん類など）



実は・・・

1日3食「主食」「主菜」「副菜」が
そろっていたのは、**7人に1人（13.6%）**
（平成25年の町健康と食に関するアンケートより）



6月は食育月間 毎月19日は食育の日

6月19日（金）サニーアクシイの店で
食育イベントをします。

バランスのとれた食事をテーマに試食や
クイズを実施します。是非ご体験ください。



私たちが
食生活改善推進員
（ヘルスマイト）です。
ピンクのエプロンが目印！

★いの町食生活改善推進協議会
食を通じて、健康づくり活動を
地域で推進している
ボランティア組織です。

平成27年4月分 いの町上水道水質検査結果

※いの町公式ホームページにも掲載しています。

南上水水系・公園町水系

	単位	基準値	伊野南	伊野
一般細菌	/mL	100以下	0	0
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	4.6	2.8
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満
PH値	—	5.8以上8.6以下	7.0	7.5
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
臭 気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
色 度	度	5以下	1未満	1未満
濁 度	度	2以下	0.1未満	0.1未満

鎌田水系

	単位	基準値	池/内地区	天神地区	枝川地区
一般細菌	/mL	100以下	0	0	2
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	3.1	3.0	2.9
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満
PH値	—	5.8以上8.6以下	7.1	7.0	7.1
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
臭 気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
色 度	度	5以下	1未満	1未満	1未満
濁 度	度	2以下	0.1未満	0.1未満	0.1未満
鉛、化合物	mg/L	0.01以下	0.001未満	0.001未満	0.001未満
鉄、化合物	mg/L	0.3以下	0.03未満	0.03未満	0.03未満
マンガン	mg/L	0.05以下	0.005未満	0.005未満	0.005未満