

野菜は1日350g必要



元気でいきいき
暮らしたい〜の **No.21**

ほけん福祉課 電話 893-3811

体調を整え、病気になりにくいからだづくりのために必要な量です。

片手にのる小鉢

野菜350gって「小鉢5つ分」

現実には小鉢1つ分足らんがよ！

高知県民の平均は、
男性264.4g、女性276.3g
(平成23年高知県県民健康・栄養調査より)

1日3食、毎食小鉢1〜2つ分食べてね。

おすすめ野菜料理
の紹介&試食

1月31日は愛菜の日

サンシャイン ラヴィーナ店で
イベントを行います！
是非おいでください。



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11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
法令9項目	一般細菌	/mL	100以下	0
	大腸菌	—	検出されないこと	検出せず
	塩化物イオン	mg/L	200以下	3.7
	有機物	mg/L	3以下	0.3未満
	P H値	—	5.8以上8.6以下	7.0
	味	—	異常でないこと	異常なし
	臭 気	—	異常でないこと	異常なし
	色 度	度	5以下	1未満
	濁 度	度	2以下	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
法令9項目	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	2.5	2.6
	有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満
	P H値	—	5.8以上8.6以下	7.2	6.9
	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
法令外	鉛、化合物	mg/L	0.01以下	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
	マンガン	mg/L	0.05以下	0.005未満	0.005未満

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	☆	☆	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	△	○	△

日曜、祝日、木曜と土曜の午後休診

診 察 医 師 ○高岡誠人、高岡和子
☆高岡和子

有料広告

(医)慶誠会 高岡内科

院長 高岡和子

いの町新町86 TEL 088-892-0296

禁煙治療も行っています