

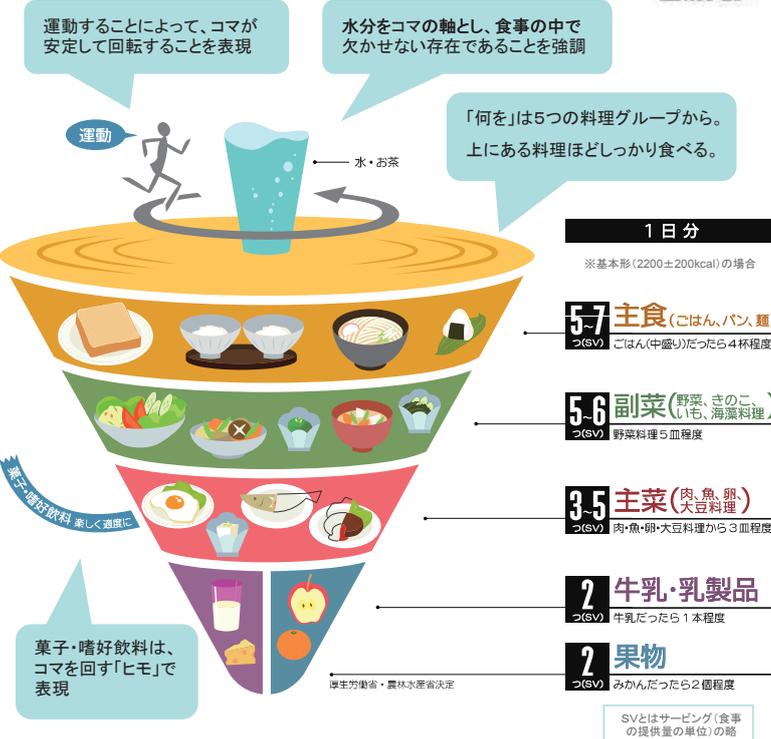
6月は『食育月間』、 毎月19日は『食育の日』です。

問合せ 保健センター ☎992-3170

健康を保つには、バランスの良い食生活が大切です。バランスよく食べて、運動をすると、「食事バランスガイド」のコマが安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

バランスのよい食生活を考えるときのポイント！

糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素は、健康を保つには欠かせない栄養素です。まんべんなく摂取するには主食・主菜・副菜をそろえた食事することが大切！



AKB48 チームK 高橋彩音



糖質が主成分です。
【糖質】エネルギー源になります。エネルギーの半分は糖質から取りましょう。食べ過ぎると血糖値を上昇させますが、主食を食べないと食事バランスが崩れます。毎食食べましょう。

主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源です。体の調子を整えます。
【ビタミン】糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助ける働きがあります。
【ミネラル】体の整理作用の調整を行います。
【食物繊維】便通を整える作用や血糖の上昇を緩やかにする作用などがあります。野菜の目標量は1日350gです。1日5皿を目標にしましょう。

体を作るもとになるたんぱく質を多く含むメインのおかずのことです。
【たんぱく質】筋肉や臓器などを作る重要な成分で免疫にも係わります。丈夫な体を作るためにはたんぱく質は必要不可欠です。

人口と世帯(5月1日現在) 人口/28,226人(▲59) 男14,250人 女13,976人 世帯12,250世帯

今月の納期限 **6月30日(金)** 町県民税1期 保育料6月分

町税の休日・夜間納税相談窓口
税務課 ☎991-1835

休日 6月25日(日) 9:00~13:00
夜間 6月 8日(木) ~20:00

町県民税/固定資産税/軽自動車税(種別割)/国民健康保険税の納付及び相談
※納税証明書の交付はできません

休日証明書等交付窓口
住民ほけん課 ☎991-1866

6月11日(日)、25日(日)9:00~13:00
住民票/印鑑登録証明書/戸籍証明書/パスポートの受取

6月11日(日)、25日(日)9:00~13:00
マイナンバーカード受取
※前々日までに要電話予約

松伏町公式
ホームページ

マップメール

4月の災害など
火災/2件(13件)
救急/106件(485件)
交通事故/49件(199件)
死者/0人(0人)
※()内は令和5年1月から
の累計

テレドーム
防災行政無線が聞き取れなかった場合、放送内容を確認できます。

☎990-9012
(通話料がかかります)

※スマホで広報紙が読める「マチイロ」については、町ホームページをご覧ください。

この広報紙は1部当たり約29.0円(税別・印刷製本費)で作成されています。(再生紙使用)

公式SNS

広報まつぶし No.649
発行日：令和5年6月1日

編集・発行 松伏町 〒343-0192 埼玉県北葛飾郡松伏町大字松伏2-424番地 TEL 991-1868(直通) FAX 991-7681
発行時間:8:30~17:15(土・日曜日及び祝日・年末年始を除く。発行時間:守衛室☎991-1900へ。)

※松伏町の市外局番は「048」です。