清須保健所だより 26号

愛知県清須保健所 令和7年3月発行 TEL 052-401-2100

https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kiyosu-hc/



①愛知県はたくさん野菜を作るけど食べている量は少ない…?

愛知県の農業産出額



農林水産省 令和3年生産農業所得統計 品目別順位 「野菜|

愛知県民の野菜摂取量



270g 270g 238g 全 野

1位 ワースト3位

厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査

2野菜ってなんの役に立つの?



主にからだの調子を整える!

男性



免疫力を高める、皮膚・粘膜を健康に保つなど



🔼 血圧を整える、 骨を強くするなど

国尔ラル 食物繊維

(2)

腸内環境を整える、血糖値の上昇を抑えるなど

などが豊富!

3いつもの食事に野菜を「ちょいたし」!!



カレーライスに 冷凍ほうれん草を ちょいたし!



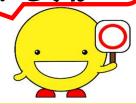
カップ焼きそばに カットキャベツを ちょいたし!



the deli

野菜ゼロより、 少しでもとれると __良い<u>ですね!</u>

カット野菜や 冷凍野菜、 野菜ジュースでも0K!



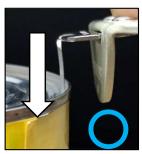
担当:健康支援課 地域保健グループ

缶切りタイプの缶詰による事故に注意!

~注意点~

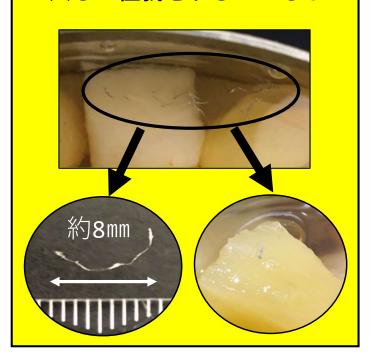
- ①使いやすい缶切りを選ぶ
- ②刃に異常がないか
- ③刃は缶に対して垂直に





- ④缶から蓋を切り離さない
- ⑤切りカスが浮いていないか

口に切りカス(金属片)が 入ると怪我をすることも!



骨髄バンクに御協力ください

骨髄バンクは、白血病をはじめとする血液疾患で苦しむ患者さんにとって、命をつなぐ大切な存在です。ドナー登録は簡単で、あなたの一歩が誰かの未来を救うかもしれません。登録には、以下の要件を満たす方が対象となります。登録後、適合する患者さんが見つかれば、骨髄提供の機会が訪れます。提供は安全で、医療スタッフのサポートのもとで行われます。

ドナー登録できる方

- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- ・18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な方
- ・体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方 ただし、血圧、病気の既往歴などによってドナー登録をお断りすることがあります。

愛知県清須保健所では、毎週水曜日(休日・祝祭日を除く)(注)の午後1時から3時までドナー登録会を実施しています。原則予約制となりますので、電話予約をしてください。

ぜひ、骨髄バンクに登録し、命のリレーに参加してください。

詳細は、愛知県庁医薬安全課ホームページ(下記のQRコード参照)を御確認いただくか、清須保健所環境・食品安全課までお問い合わせください。

あなたのご協力が、多くの命を救う力になります。

(注)実施できない週もあります。

