

教えて！  
栄養士さん！

## がん予防 ～野菜をたっぷり食べましょう～

福島町では、がん検診を無料で受けられます。

がん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。

また、野菜には抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが含まれ、がん予防に役立ちます。

### 野菜の目標量 1日350g以上

緑黄色野菜1/3、淡色野菜2/3の割合で摂取すると、栄養バランスが良くなります。



#### 注意！

・炭水化物の多い野菜は、含みません

### 炭水化物の多い野菜

- ・いも類（じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいも、やまいも）
- ・とうもろこし
- ・かぼちゃ
- ・れんこん
- ・ゆりね など

その他、くり、ぎんなん、あずきも炭水化物が多く含まれます。

### 〈手軽に野菜を食べるポイント〉

◆包丁を使わずに、洗うだけ、ちぎるだけで食べられるものを選ぶ

- ・カット野菜
- ・きゅうり
- ・ミニトマト
- ・レタス など



◆野菜スティックにして食べる

きゅうり、にんじん、だいこんなど、細長く切っておくと食べやすくなります。



◆スープにする

- ・生野菜よりも「かさ」が減るので食べやすく、腹持ちも良くなります。
- ・冷蔵庫にある余り野菜や冷凍野菜を使うと、手軽に調理できます

お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682

## 工事等入札結果の公表

町発注の工事等入札結果の状況をお知らせします。詳しい資料は、役場総務課窓口で閲覧いただけます。

☆入札結果（7月24日）

単位：円

工事（業務・物品）名等	落札業者名	予定価格	契約金額	履行期間
日出地区配水管復旧工事	株式会社 金澤建設	31,460,000	30,800,000	R6.11.29