

毎月19日は食育の日 食事バランスと1食の適量を確認するには 「3・1・2弁当箱法」で！！



「3・1・2弁当箱法」は、「1食に何をどれだけ食べたらよいか」について、誰でも理解し、実行しやすいように研究開発された食事（料理の組み合わせ）のものさしです。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合でつめると、適量で栄養バランスのよい食事を作ることができます。

ルール1 ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動によって1人ひとり違います。「3・1・2弁当箱法」では、1食に必要なエネルギー量 (kcal) と同じ数値の容量 (ml) の弁当箱を選びます。

お弁当サイズの目安表 (平均的な身長・体重の場合)

	男	女		男	女
3-5歳	400ml	400ml	15-17歳	950ml	800ml
6-7歳	500ml	500ml	18-49歳	900ml	650ml
8-9歳	600ml	600ml	50-69歳	800ml	650ml
10-11歳	750ml	700ml	70歳以上	700ml	600ml
12-14歳	850ml	800ml			

体格チェック! BMI (体格指数) を計算しましょう。

BMI = 体重 ()kg ÷ 身長 ()m ÷ 身長 ()m
※BMI が適正範囲を超えている人は
弁当箱のサイズを100ml小さくしましょう。

**BMIの
適正範囲**

年齢 (歳)	目標とするBMI
18-49	18.5-24.9
50-69	20-24.9
70以上	21.5-24.9

ルール2 動かないようにしっかりつめる

弁当箱に詰める1食分の食物（料理）がすき間がないようにつまっていて、ふたをしたときに料理がつぶれない高さになっていることがポイントです。

ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

表面から見ると面積比で、主食（ごはん）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）、副菜（野菜、きのこ、海藻料理）を3:1:2の面積比でバランスよくつめましょう。

ルール4 同じ調理法の料理 (特に油脂を多く使った料理) は1品だけにしましょう

調理法が重ならないように、油脂使用量の多い料理・食塩の多い料理については、1品まで。主食をごはん（白米）にすると、油や塩を使っていないので、主菜や副菜の選択の幅が広がります。

ルール5 全体をおいしそう! に仕上げましょう

何よりも大切なのは、おいしそうで、きれいなこと! おいしく食べることで満足感が高まり、心身の健康がアップします。

出典: NPO法人食生態学実践フォーラムHPより
http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako

保健福祉センター 8月行事カレンダー

日	曜日	時間	行事名
5	月	9:00~	妊婦相談 (母子手帳交付) (5・13・19・26日) 保健福祉センター
		13:00~	BCG・日本脳炎予防接種 (受付13:25まで) 保健福祉センター
7	水	~	6ヶ月児相談 (受付9:15~9:30まで) 保健福祉センター
		~	12ヶ月児相談 (受付9:45~10:00まで) 保健福祉センター
		13:00~	麻疹・風しん・水痘予防接種 (受付13:25まで) 保健福祉センター
8	木	~	2歳児教室 (受付9:15~9:45まで) 保健福祉センター
		~	3歳児健診 (受付12:50~13:20まで) 保健福祉センター
		~	1歳6ヶ月児健診 (受付13:30~14:00まで) 保健福祉センター
14	水	9:40~	あかちゃん教室 (受付10:00まで) 保健福祉センター
23	金	9:30~	食育セミナー (受付9:00~) 保健福祉センター
29	木	9:40~	あかちゃん教室 (受付10:00まで) 保健福祉センター
30	金	9:40~	育児サークル (受付10:00まで) 保健福祉センター

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

東伊豆町の新婚夫婦を応援します!

◆東伊豆町結婚新生活支援補助金◆



【補助内容】

結婚を機に新たに町内の住居へ引っ越しされた新婚夫婦を対象に、**住居費・引越費用**を補助します。

【補助金額】

1世帯当たり 最大**30万円**

補助の対象となる新婚世帯の要件

- ① H31.1.1~R2.3.31までに結婚された夫婦であること
- ② 婚姻時において夫婦共に34歳以下であること
- ③ H31.1.1以降に、結婚を機に新たに町内の住居を購入（賃借）し、町内に住所を有していること
- ④ 前年の夫婦の年間合計所得が340万円未満であること
※奨学金を返済している場合は、合計所得から年間返済額を控除します。
- ⑤ 他の公的制度による家賃補助等を受けていない者
- ⑥ 過去に本補助金の交付を受けていない者

補助の対象となる費用

- ① 住居費
⇒ 住宅の購入費、賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料等
※勤務先からの住宅手当支給分は補助対象外
- ② 引越費用
⇒ 引越業者又は運送業者への支払い等
※不用品の処分費用、レンタカー代及び謝礼等は対象外

～詳細は東伊豆町ホームページをご確認ください～

問合せ先 企画調整課 企画係 ☎95-6202

生ごみの減量化に ◆電動生ごみ処理機補助金◆

東伊豆町では、環境問題を考慮して、**電動生ごみ処理機**を購入する方に補助制度が設けられていますのでご利用ください。

電動生ごみ処理機は、生ごみを乾燥や微生物により減量化する機械です。屋外で使用する物の他、処理中の臭いや音を抑え、室内でも使えるコンパクトな物もあります。処理された生ごみは、有機肥料の原料として使用できます。



**補助金申請
について**

電動生ごみ処理機を購入する前に申請が必要となります。
☆東伊豆町民であること
☆東伊豆町内の業者から購入すること
☆1世帯につき1基まで
☆補助金額は、購入金額の3分の1以内で、かつ2万円を限度
※補助金の交付は、予算の範囲内となりますので、申請については、担当までお問い合わせください。

コンポストとは?

- 電気を使用せず、微生物や土壌動物の力を借りて、生ごみを堆肥に変える方法。
- 畑や庭に設置する物や室内でできる物などがあります。
- ★土中式
土の上に設置するプラスチック製の堆肥容器を使用して生ごみを処理する方法。臭いや虫が発生。畑向き。
- ★密封発酵式
生ごみに発酵促進剤を混ぜて、空気を必要とせず発酵させる方法。

電気を使わないこれらのコンポストは、補助対象にはなりません。

コンポスト
は対象外

問合せ先 住民福祉課 地域係 ☎95-6203