



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

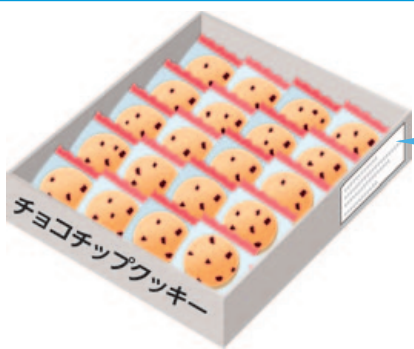
主な内容

- 1頁 食品の表示を食生活に役立てましょう！
- 2頁 栄養成分表示を活用しましょう！
- 3頁 予防接種はお済みですか？/健康サポート薬局を活用しましょう！
- 4頁 一人で悩まないで！～誰も自殺に追い込まれることのない社会へ～

食品の表示を食生活に役立てましょう！

加工食品の表示にはたくさんの情報が入っています。
私たちの生活に身近な加工食品が、どのような原材料を使って作られているのかなど、表示の内容を知ることによって食生活に役立てましょう。

食品表示の例：国内で製造した焼菓子



- ① 名称 焼菓子
- ② 原材料名 小麦粉(⑧ 国内製造)、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ(⑨ 乳成分を含む)、卵、食塩
- ③ 添加物 乳化剤、カラメル色素、膨張剤、香料
- ④ 内容量 20枚
- ⑤ 賞味期限 20〇〇年12月23日
- ⑥ 保存方法 直射日光を避け、常温で保存
- ⑦ 製造者 (株)〇〇食品 東京都〇〇市〇〇町1-2-3



食品表示から何がわかるの？



① 名称・品名

どのような食品かわかりやすい名称で表示しています。

② 原材料名

原材料の重いものから順に、わかりやすい名称で表示しています。

③ 添加物

食品を作るときに使った、食品添加物を表示しています。

食品添加物の4つの大切な役割

- ① 製造、加工に必要
- ② 味、色、香りを良くする
- ③ 食品を長持ちさせる
- ④ 栄養を強化する

食品添加物は、安全性を確かめてから使われています。

④ 内容量

グラム(g)やミリリットル(ml)、個数などの単位を明記して表示しています。

⑤ 期限表示

未開封で、表示の保存方法を守って保存したときの期限を表示しています。

消費期限 安全に食べられる期限

品質が急速に劣化する(=悪くなりやすい)食品に表示
例：弁当、サンドイッチなど



賞味期限 おいしく食べられる期限

比較的、長持ちする食品に表示
例：スナック菓子、缶詰、カップ麺など



⑥ 保存方法

保存する方法(『10℃以下で保存』など)を、具体的に表示しています。



⑦ 製造者・販売者など

表示に関する責任者の名称、所在地を表示しています。

⑧ 原料原産地名

原材料の中で一番多く入っている物の、原産地を表示しています。
例：豚肉(カナダ産)、小麦粉(国内製造)

⑨ アレルギー表示

食物アレルギーを持つ人のために、食品に含まれているアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは原材料名の表示の中に書かれています。
特に食物アレルギーを起こすことが多い下記の7品目は、必ず表示しています。

必ず表示される7品目



新型コロナウイルス感染症対策に引き続きご協力をお願いします

外出時や会話をするときは**マスク**着用



外出後の**手洗い**の徹底



3密(密閉・密集・密接)を避けて行動

人が集まる空間では、こまめに換気しましょう。
(寒い日は室温が下がりにくいように注意しましょう。)



栄養成分表示を活用しましょう！

スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶ時に目安となるのが栄養成分表示です。栄養成分表示は、それぞれの食品に、どのくらいの栄養成分が含まれているかを知ることができ、健康づくりに役立てることができます。



栄養成分表示とは？

どの栄養成分がどのくらい含まれているのかは、食品を見ただけではわかりませんが、それを分かるようにしたものが栄養成分表示です。容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示として、**エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**の5つの項目が表示されることになっています。(一部の食品では表示が省略される場合があります。)

栄養成分表示の例

ポイント 1 栄養成分表示 100g 当たり

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	120mg



食品表示法により表示が義務づけられた5項目

エネルギー

エネルギーは、生命の維持や身体活動に必要不可欠なものです。エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化などで確認しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、骨や筋肉をつくったり、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなどの役割をもっています。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等に多く含まれます。

脂質

脂質は、細胞膜をつくったり、脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)の吸収を助ける働きがありますが、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。脂身の多い肉、油、マーガリン、バターや油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれます。

炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖などになります。脳や神経組織等のエネルギー源として重要な働きがありますが、摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。ご飯、パン、めん、芋、砂糖、砂糖を多く使ったジュースや菓子に多く含まれます。

食塩相当量

食塩に含まれるナトリウムは、体の中で血液の成分としていろいろな働きを担っていますが、摂りすぎると、高血圧や胃がんなどのリスクを高めます。日本人の多くが塩分を摂りすぎている傾向があります。

表示の読み方のポイント

ポイント1 表示の単位を確認する

栄養成分表示の表示単位は、100g、100ml、1食分、1包装当たりなど食品ごとに異なります。どの単位を用いるかは、商品によって異なるので、注意が必要です。上記イラストのヨーグルトの場合、内容量が400gなので、1パック分のエネルギーは表示の数値を4倍して248kcalになります。「内容量」や「食べる量」を確認しましょう。

ポイント2 栄養強調表示

栄養強調表示とは、不足や過剰摂取によって健康の保持増進に影響がある栄養素等について、食品表示法の基準に基づいて表示されています。「〇〇入り」「〇〇たっぷり」等の補給ができる旨の表示や「〇〇ゼロ」「〇〇控えめ」等の適切な摂取ができる旨の表示などがあります。栄養強調表示がされている栄養素等の量は、表示が義務づけられた5項目と合わせて表示をすることになっています。上記イラストのパッケージには「カルシウム入り」と記載があるため、栄養成分表示にカルシウムの含有量が表示されています。



栄養成分表示の活用例

～A弁当とB弁当で迷った時～

A弁当



栄養成分表示 1食分(420g)当たり

エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	3.2g

B弁当



栄養成分表示 1食分(410g)当たり

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.3g



健康診断の結果で、「血圧が高め、塩分を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう！

1日に必要なエネルギーやたんぱく質、脂質等の目安量は、性別、年齢、体格、活動量等によって異なります。かかりつけ医や栄養士にご相談ください。ご自身に必要な量を把握して、栄養成分表示を健康づくりに役立てましょう。



予防接種はお済みですか？

区民の健康を守るため、様々な予防接種を行っています。今回は、令和3年3月末が有効期限の以下の3つの予防接種についてご案内します。なお、4月以降に実施予定のその他の予防接種についても、区のホームページや広報でご案内しておりますので、併せてご覧ください。

高齢者用肺炎球菌予防接種

今年度対象となる方は以下の方です。対象となる方には予診票を送付しておりますのでご確認ください。

★対象者

区内在住で次のいずれかに該当する方

①令和2年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。

②接種日現在満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方。(身体障害者手帳1級)

※これまでに高齢者用肺炎球菌ワクチン23価を接種したことがない方に限ります。

★接種期間

令和3年3月31日まで

★費用

自己負担額4,000円
(生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方は無料)



麻しん・風しん(MR) 第2期定期予防接種

麻しん・風しん対象者には令和2年3月下旬に、予防接種予診票を送付しています。麻しん・風しんの予防にはワクチン接種が有効です。まだ受けていない方は、早めの接種をお願いします。

★対象者 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方

★接種期間 令和3年3月31日まで

★費用 無料



麻しん・風しん(MR)予防接種 未接種者に対する助成

区内在住で麻しん・風しん定期予防接種の機会を逃した2歳以上18歳以下の方には、接種費用の助成がありますので、下記お問合せ先までご連絡ください。

詳細は台東区ホームページをご覧ください。

麻しん風しん 未接種 台東区



風しん抗体検査 第5期定期予防接種

今までに定期接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べて低い男性を対象に、風しん抗体検査・予防接種の助成をしています。なお、対象者には、既に郵送によりクーポン券をお届けしています。

また、クーポン券は職場健診・事業所健診等でもお使いいただけます。詳しくは、下記お問合せ先までご連絡ください。

★対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

★接種期間

令和3年3月31日まで

★費用 無料



お問合せ：台東保健所 保健予防課 予防担当 ☎ 3847-9471

健康サポート薬局を活用しましょう！

「健康サポート薬局」とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たし、薬に関する相談はもちろん、食事や栄養に関すること、介護に関することなどさまざまな健康の相談に対応する薬局です。

台東区内の健康サポート薬局

令和3年2月1日現在、台東区内の健康サポート薬局は下記の10施設です。地域の皆様の健康の維持・増進を積極的に支援していますのでぜひご活用ください。

各薬局の番号は、マップの番号に対応しています。



健康サポート薬局を利用するメリット

- 健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が、相談に応じます。
- 相談内容によって、医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の関係機関を紹介します。
- 専門知識を持った薬剤師が、医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします。
- 開局時間以外でも相談に応じます。
- プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています。
- 健康相談に関するイベントを行い、健康に関する情報発信をしています。

健康サポート薬局マップ



1 桜木薬局
上野桜木1-11-13 ☎ 3822-1027

2 有限会社 上野薬局
上野3-17-5 ☎ 3831-5441

3 永生薬局
東上野2-22-10 ☎ 5812-6428

4 ナチュラルローソクオール薬局 東上野五丁目店
東上野5-2-2 ☎ 5827-3689

5 日本調剤台東薬局
台東1-3-2 ☎ 3832-3209

6 ケイ薬局
浅草3-4-1 ☎ 3876-1506

7 ミドリ調剤薬局
松が谷3-13-3 ☎ 3843-0898

8 大塚雲鶴堂薬局
元浅草4-6-4 ☎ 3841-6880

9 みどり薬局
蔵前4-21-9 ☎ 3851-0054

10 伊東薬局
蔵前4-34-9 ☎ 3851-9618

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 医務薬事衛生担当 ☎ 3847-9416

一人で悩まないで！～誰も自殺に追い込まれることのない社会へ～

昨年7月以降、全国の自殺者数が増加傾向にあります。新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」の影響で、ストレスが増えている方も多くなっているようです。

自殺の背景には、健康・家庭・経済・生活問題など様々な要因が複合していると考えられ、その多くが追い込まれた末の死であるといわれています。

区では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現にむけて、自殺予防推進計画を策定し、「ゲートキーパー養成講座」をはじめ、自殺予防に関する講演会を実施しています。

今回、「自分もまわりも好きになる『ほめ日記』」(青春出版社)を執筆されている、手塚千砂子先生にメッセージをいただきました。



手塚 千砂子 氏

一般社団法人
自己尊重プラクティス協会代表理事
著書「自分もまわりも好きになる『ほめ日記』」(青春出版社)ほか多数

みなさまへ

コロナの感染が拡大して、たくさんの方が不安を抱えていると思います。

経済的にも精神的にも追い詰められている方も多いでしょうね。

「どうしていいかわからない」という時に、一人で悩んでいると、マイナスの発想が次々に湧いてきて、希望が無くなっていくものです。

そんな時は、どなたかに相談をすると、新たな発想が出てきて、視界が広がります。

「助けを求める」ことは恥ずかしいことではありません。公共の窓口も活用しましょう。

あなたの命は、誰かと代えることが出来ない宇宙で一つの尊い命です。

辛い時、苦しい時は、「もう少しで良くなるよ、乗り越えようね」と優しく自分に言ってあげましょう。

そして、自分のプラス面に目を向けて、「よくやっているね」「えらいよ」等とほめてあげましょう。

自分の体を両腕で抱き寄せるようにして「ありがとう」と命に言ってあげると、ふ〜っと気持ちがらくになりますよ。命はあなたが幸せになることを願っています。

どんな時も自分を責めないでくださいね。

自分がかわいがって、命を大切に生きていくと、必ず「いいこと」「幸せなこと」に出会います。

あなたの命は、あなたがまだ知らない多くの可能性を秘めている、ということをお忘れしないでいただきたいですね。

「苦しみを乗り越えてきて良かった」という時が必ず来ますよ。

辛い時の自分との付き合い方

- 1、責めずに受け止めて、自分の気持ちに自分が寄り添いましょう
- 2、切り替えようね、と優しく自分に言い聞かせましょう
- 3、気持ちをプラスの方向にもっていきましょう(希望が実現した時のことを考える、等)
- 4、勇気づけの言葉を優しく掛け続けましょう(大丈夫よ、私の命は大切なよ、等)

相談窓口のご案内

不安や心配事を相談できる窓口です。一人で抱え込まず、下記の専門機関等にご相談ください。

台東区の相談窓口

- 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405
- ところの健康相談(要予約)
台東保健所 保健サービス課 ☎3847-9497
浅草保健相談センター ☎3844-8172

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
* 祝日・年末年始を除く

都内の相談窓口

※新型コロナウイルスの影響により、相談時間が変更になっている場合があります。

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343
午前8時～翌朝8時
ただし、日・月・火曜日は午後10時まで
- 東京都ところといのちのホットライン ☎0570-087478
午後2時～翌朝5時30分
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090
午後8時～深夜2時30分
ただし、月曜日は午後10時30分、火曜日は午後5時から
- 東京都夜間ところの電話相談 ☎5155-5028
午後5時～午後9時30分
- 東京都LINE相談
LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索
午後3時～午後9時30分



お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎ 3847-9405



自殺予防啓発カード

相談窓口が記載されたカードです。
保健所をはじめ区役所、区民事務所、地区センター等の窓口で配布しています。

健康・医療に関する情報は、広報たいとうや台東区公式ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています(「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等)。

検索は、台東区ホームページ⇒ [メールマガジン](#) [検索](#)

その他、健康・医療に関する情報は、

- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」⇒ [東京都 ひまわり](#) [検索](#)
- 東京都健康安全研究センター ホームページ
- 厚生労働省ホームページ⇒ [健康・医療](#) [検索](#) 等でもご覧になれます。

