

冬のお風呂は危険がいっぱい



お風呂場も脱衣所も暖めていますよ

今からお風呂に入ってくるね

お風呂の温度はぬるめの41℃がいいんだよね～!



おじいちゃん、水は飲んだ?

<入浴死・入浴事故の特徴>

- ★お年寄りに多く発生している
- ★自宅での入浴事故は死亡につながりやすい
- ★特に冬の時期、寒い日の発生が多い

入浴死は交通事故死より多い!

詳しくはこちらから



【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 27 年度第3号

～健康づくりのために～ 栄養成分表示を活用しよう!

栄養成分表示とは?

食品に含まれる栄養成分(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)を分かりやすく表示したものです。



～健康づくりのついでに～ 栄養成分表示の店



- パッケージ等に表示されています。
- 健康づくり協力店(栄養成分表示店)では、
● 外食の栄養成分表示をしています。



- ① 「1食あたり」または② 「100gあたり」のどちらの表示になっているか確認しましょう! ①の場合、計算が必要です。
- ② 塩分について、食塩相当量ではなく「ナトリウム」の表示の場合は、
ナトリウム量(g)×2.54=食塩相当量(g)
2.0×2.54=5.1(100gあたり食塩相当量) 5.1×1.45=7.4(145g あたり食塩相当量)

【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 27 年度第3号