



野菜ジュースは野菜の代わりになる？

『1本で1日分の野菜』等、野菜の量を強調した商品が次々と発売され、野菜不足解消のために野菜ジュースを飲む人が増えていますが、実際に野菜を食べた時と同等の栄養を摂ることができるのでしょうか？

成人1人当たりの野菜の摂取目標量

350g/日以上

(うち緑黄色野菜は120g以上)



いろいろなメーカーの様々な野菜系飲料の栄養素量を1日に必要な野菜を食べた場合の栄養素量と比較すると、ほとんどのものが野菜を食べた場合の栄養素量に達していないことがわかります。

『1日分の野菜を使用』というような表示があったとしても、それは原材料としてそれだけの野菜を使用しているということであって、同量の野菜を食べた場合と同じ栄養素が摂れるわけではありません。野菜系飲料を飲むことと野菜を食べることは別と考え、あくまで**食事の補助**として上手に利用しましょう。

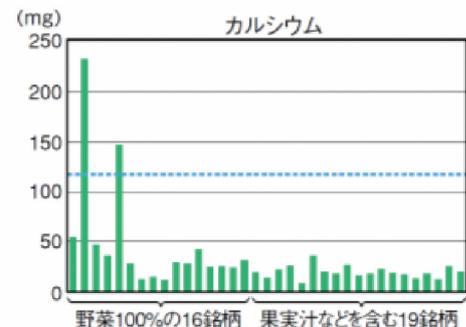
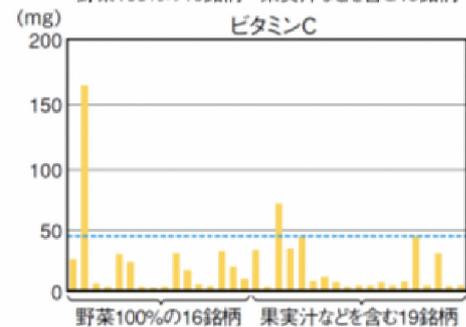
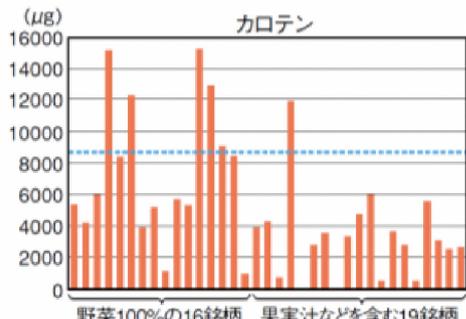
また、野菜系飲料には美味しくするために砂糖を添加したり、果物をたくさん入れたりしているものがあります。健康のためにと、頻繁に野菜系飲料を飲んでいて、知らず知らずのうちに糖分を摂りすぎている可能性も！健康食品や栄養食品に頼らなくてもいいように、まずは3食の食事からバランスを考え、健康的な食生活を送りましょう！

★野菜系飲料の糖質量はここでチェック★

商品のパッケージに印刷されている栄養成分表示を見てみましょう。ダイエット中の方や、血糖値が気になる方は糖質の低いものをチョイスするようにしましょう。

右の表示からこの飲料には15.7gの糖質が入っていることになりま。しかし、砂糖は使用していないとも書かれているので、野菜・果物由来のものだと言えますが、糖質が少ないものを選ぶに越したことはありません。

【野菜系飲料1本分に含まれる栄養量】



1日に必要な野菜を食べた場合に摂取できる栄養量

| 栄養成分表示(コップ1杯/200ml当たり) | | | |
|------------------------|--------------|--------------|------------|
| エネルギー | 67kcal | カルシウム | 16mg |
| たんぱく質 | 0.6g | カリウム | 310mg |
| 脂質 | 0g | ビタミンA | 290~1200μg |
| 糖質 | 15.7g | ビタミンK | 4μg |
| 食物繊維 | 0.2~1.1g | 葉酸 | 4~33μg |
| ナトリウム | 4~110mg | シヨ糖 | 4.6g |
| α-カロテン | | 750~6500μg | |
| β-カロテン | | 3200~11000μg | |

※ビタミンAはカロテンより換算。●シヨ糖(砂糖)は、野菜汁及び果汁に由来するものです。●食塩、砂糖、保存料は使用しておりません。



保健福祉課

◆平成 29 年 7 月九州北部豪雨に伴う減免等のお知らせ

◆介護保険

【介護保険の保険料】

住宅等に一定以上の損害を受けた場合、保険料を減免できる場合があります。ただし、被害状況などによっては該当とならない場合があります。

【介護保険サービスの利用負担額の減免】

介護保険サービスの利用者または扶養義務者が、災害等により費用の利用者負担が困難となった場合は、保険者が利用者負担分を減額または免除する制度があります。

◆国民健康保険

【国民健康保険医療費一部負担金】

被災被保険者が国民健康保険の療養の給付を受けるときは、一部負担金の減免又は徴収猶予ができる場合があります。ただし、被害状況や損害保険金の補てん額によっては該当とならない場合があります。

◆後期高齢者医療

【後期高齢者医療の保険料】

住宅等に一定以上の損害を受けた場合、保険料を減免できる場合があります。ただし、被害状況や損害保険金の補てん額によっては該当とならない場合があります。

【後期高齢者医療費一部負担金】

被災被保険者が後期高齢者医療の療養の給付を受けるときは、一部負担金の減免ができる場合があります。ただし、被害状況や損害保険金の補てん額によっては該当とならない場合があります。

お問合せ

東峰村役場小石原庁舎 保健福祉課（電話：74-2311）

◆国民年金

【国民年金の保険料】

被災によって国民年金の納付が困難であるときには、災害による特例免除を受けられる場合があります。

◆保育料

【保育料の減免】

9月6日（水）保護者に文章にて通知し、9月30日（土）にて受付を終了しました。

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 総合窓口（保健福祉課）（電話：72-2311）

教育委員会

◆平成 30 年度使用小学校教科書の採択結果のお知らせ

平成 30 年度から東峰村立小学校で使用する教科書を、小郡市・朝倉市・うきは市・大刀洗町・筑前町・東峰村からなる第八地区教科用図書採択協議会で選定し、東峰村教育委員会で採択しました。使用される教科書は、次のとおりです。

| 教科書種目 | 発行所 | 教科書名 |
|-------|--------|------------------|
| 道徳 | 日本文教出版 | 小学道徳 生きる力（道徳ノート） |

お問合せ

東峰村教育委員会（電話：72-2301）

住民税務課

◆税務署からのお知らせ 九州北部豪雨により被災された方へ

申告関係 Q & A

- Q 今回の九州北部豪雨によりやむを得ず申告が期限に間に合わない場合の手続きについて教えてください。
- A 災害その他やむを得ない理由により申告が期限までに間に合わない場合、延長申請書を税務署に提出することにより災害の止んだ日より 2 か月以内まで期限が延長されます。
- Q 今回の九州北部豪雨により住宅や家財に被害を受けた場合、確定申告において税の軽減等の措置はありますか？
- A 災害により住宅や家財などに損害を受けた場合は、確定申告の際に、所得税法による雑損控除の方法又は災害減免法による所得税の軽減免除による方法のどちらか有利な方法を選ぶことによって、所得税の全部又は一部を軽減することができます。

納税関係 Q & A

- Q 今回の九州北部豪雨によりやむを得ず納税が期限に間に合わない場合の手続きについて教えてください。
- A 災害その他やむを得ない理由により納付が期限までに間に合わない場合、延長申請書を税務署に提出することにより災害の止んだ日より 2 か月以内まで期限が延長されます。また、災害により財産に相当の損失を受けたときは、税務署に申請することにより納税の猶予を受けることができる場合があります。

※詳しくは国税庁ホームページ（「国税庁」で検索）をご覧ください。最寄りの税務署にお尋ねください。

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 総合窓口 住民税務課（電話：72-2311）

住民税務課

◆不動産鑑定士による不動産の無料相談会のご案内

- 日 時：平成 29 年 10 月 18 日（水） 13:00～16:00
一人（組）の相談時間は 30 分でお願いします。
※受付は 15:30 までです。
- 会 場：役場宝珠山庁舎 第一会議室
- 内 容：不動産鑑定士が、土地の価格水準・賃料水準・有効利用等、『不動産』に関する相談に応じます。
- 申 込 み：事前予約制ですので、下記までお電話でお申込みください。
役場住民税務課 電話：0946-72-2311
- 主 催：公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会
- 後 援：国土交通省・福岡県・福岡市・北九州市・久留米市

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 総合窓口 住民税務課（電話：72-2311）



◎技術を身に付け、早期再就職を！ 公共職業訓練生募集

離職などで再就職を希望する方を対象に、専門的知識や技能を学ぶため 6 ヶ月間の職業訓練を実施しています。

【12月生募集】

- 訓練期間：平成 29 年 12 月 1 日（金）～
平成 30 年 5 月 30 日（水）
- 訓練科名・定員
「構造物溶接科」・・・定員 15 名
- 対象者：公共職業安定所（ハローワーク）に求職を申込みしている方

- 募集期間：平成 29 年 10 月 2 日（月）～11 月 15 日（水）
- 入所選考：平成 29 年 11 月 21 日（火）
筆記及び面接
- 結果発表：平成 29 年 11 月 24 日（金）
発表日に施設に掲示及び発送
- 申込み先：住所を管轄する公共職業安定所
（ハローワーク）
- 受講料：無料（教科書・作業服等の費用は自己負担）
- その他：施設見学会・説明会を毎月実施しています。
平成 29 年 10 月 17 日（火）13:00 より（2～3 時間程度）
※参加費無料、予約不要、直接会場（ポリテクセンター飯塚）にお越しください。
- お問合せ
独立行政法人 高齢・障がい・求職者雇用支援機構
福岡支部 福岡職業能力開発促進センター
飯塚訓練センター（ポリテクセンター飯塚）
住所：〒 820-0011 飯塚市柏の森 83-9
電話：0948-22-4988 FAX：0948-22-4912
E-MAIL：iizuka-poly03@jeed.or.jp
URL：http://www3.jeed.or.jp/fukuoka/poly/iizuka