

# ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

5月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、20人中20人でした。



※了解を得た人のみ掲載しています。



## 今日から実践! 環境と体にやさしい食生活



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

**日本における食品ロスの現状**  
日本では、年間約500万トンの食品ロスが発生しています。これを国民一人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分の食品を捨てていることになります。

**食品ロスの原因**  
家庭における食品ロスの原因は、大きく分けて3つあります。

買い過ぎや保存方法の誤りによる直接廃棄、作りすぎや好き嫌いによる食べ残し、食べられる部分を捨ててしまう過剰除去です。

**わたしたちにもできること**  
日常生活のちょっとした配慮が、環境にも体にもやさしい食生活につながります。例えば、長期間保存をする際は適切な方法を調べて実践することで、食材の鮮度を保つことができます。また、自分に合った量の食事を作ることで食べ残しを防ぐことができる他、健康な体づくりにも効果があります。ニンジンの皮など、普段捨ててしまいがちな部分はきれいに洗えば食べることができ、栄養も豊富です。食品ロスを減らすためにも、食材の特徴を知って無駄なく使うことが大切です。皆さんも、環境と体のことを考えた食生活を今日から実践してみましょう。

## 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医科	歯科	調剤薬局
7/2 (日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555 氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328
9 (日)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
16 (日)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178 マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
17 (月) 海の日	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	中嶋歯科医院 [若柳] ☎(32)3758 東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566
23 (日)	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071 恵薬局 [若柳] ☎(32)6375
30 (日)	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126 サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888