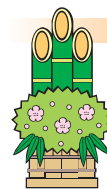




あけまして おめでとうございます。

今年も、町民のみなさまが健康で明るく過ごせるよう
スタッフ一同努力していく所存ですので、
よろしくお願いいたします。



今月のテーマ 「食品の栄養成分表示について」

参考資料：(財)日本健康・栄養食品協会・食品の栄養表示基準制度

☆年末年始で食事バランスが崩れてしまった方も、ぜひ栄養成分表示をご活用ください。
栄養成分表示とは、消費者が食品を選択する上で適切な情報が得られるよう加工食品に栄養成分（たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム）や熱量の値を表示したものです。

栄養成分の表示内容

- 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム含有量は必ず表示されます。
 - 表示単位は、100gまたは100ml、1食分、1包装、1枚、1粒などで表示
 - ○○○○には、その他に表示された栄養成分（例：カルシウムや鉄分）などが入ります。
 - 「炭水化物」は「糖質」「食物繊維」で表示されることがあります。
- ★食品を購入する時は、キャッチフレーズ(○○が多い！とか△△が少ない！)だけでなく、栄養成分の量がどの位入っているのか、その量も確認しましょう。



錦江町では、農村と都市との交流を促進するため、農業や農家民泊を体験できるツアーやウォーキング大会を企画しました。多数の参加をお待ちしております。

農家民泊コース

- 1 開催日時 平成18年1月21日(土)から22日(日)
錦江町役場に13:00集合
- 2 宿泊地域 宿利原、大原、花瀬地区
計8農家
- 3 体験メニュー
(1) 宿利原地区・・・ダイコン干し
(2) 田代地区・・・イチゴ摘芯作業、炭焼き原木釜入
- 4 受入人数 16人～26人(応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。)
- 5 宿泊料 大人一人8千円、中学生まで一人6千円(1泊3食 土産付き)

冬の大原 いきいきウォークコース

- 1 開催日時 平成18年1月29日(日)
錦江町役場田代支所(旧田代町役場)に11:00集合
- 2 内容 冬の大原地区(京都の大原を彷彿させるような幽玄な景色)を散策する約2時間のウォーキング
- 3 参加費 大人一人千円、中学生まで600円(昼食付)
- 4 その他 ウォーキング終了後は、大原地区の冬の伝統行事「鬼火たき」が行われる予定です。「鬼火たき」を見学した方には、豚汁が振舞われます。



農家民宿コース、冬の大原いきいきウォークコースとも、平成18年1月16日(月)までに電話にて役場企画課へお申込みください。

■問い合わせ、申込先 錦江町役場企画課 企画調整係 電話0994-22-3032