

受賞者の皆さん (敬称略・順不同)

- | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 川名 和弘 (富谷市) | 武田登代美 (大崎市) | 齊藤 文子 (栗原市) | 新出 安政 (以上、利府町) | 佐藤 京子 (以上、多賀城市) | 吉川 和子 (以上、仙台市) | 諏訪 堯美 (海老塚せつ子) | 庄子 陽子 (菅原 泰子) | 近藤いよ子 (加藤 優一) | 土井 康男 (以上、塩竈市) | 後藤 俊彦 (佐野 克行) |
| 阿部 広 (登米市) | 大内 隆 (松島町) | 時田 来 (柴田町) | 阿部 広 (登米市) | 大内 隆 (松島町) | 時田 来 (柴田町) | 高橋 哲子 (中間美佐子) | 氏家 結衣 (佐藤 順子) | 畑山 美沙 (板橋 孝子) | 佐藤 黄英 (前沢 理恵) | 小泉百合子 (以上、仙台市) |
| 丹野あき子 (松島町) | 小泉百合子 (以上、仙台市) | 伊藤 恵 (利府町) | 近藤 深雪 (以上、多賀城市) | 鎌田 木香 (以上、仙台市) | 佐藤 茜祥 (加藤 健峰) | 山下 清泉 (氏家 啓花) | 櫻井 智子 (齋藤 順平) | 佐々木喜順 (佐藤 瑞香) | 佐藤 瑞香 (以上、塩竈市) | 山内 北舟 (登米市) |

第72回 塩竈市美術展

11月12日(火)から17日(月)、ふれあいエスパ塩竈で「塩竈市美術展」が開催されました。洋画43点、日本画18点、書道43点の作品が出品され、厳正な審査の結果「塩竈市美術展賞」には、洋画・新出安政さん(利府町)、日本画・高橋哲子さん(仙台市)、書道・近藤深雪さん(多賀城市)の作品が選ばれました。



☎塩竈市公民館 ☎365-3341

入賞者のコメント

塩竈市教育委員会教育長賞(書道)
佐藤茜祥さん(塩竈市)
作品「趙翼詩」

身に余るほどの立派な賞をいただいて驚いています。主に漢詩を中心に出品してきました。これまで出し続けてきたことのご褒美かなと感じています。

漢詩は古典の勉強の基礎となり、それをもとに作品を仕上げるのが大事です。受賞を機に、もう一度初心に戻って、古典の勉強を深く探究していきたいです。



食から始まる健康づくり

第3期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

食育
だより

食品を選ぶときに気をつけることは？

平成30年度市民食育アンケートで「食品を選ぶとき、どんなことに気をつけて購入しますか」という質問に対し1,384人中900人を超える人が「賞味期限・消費期限」「鮮度」「販売価格」と回答しました。



賞味期限や鮮度は、もちろん大切だが…健康づくりのために「**栄養成分表示**」を確認してみるのじゃ！

「**栄養成分表示**」は見たことがないよ！
それってなんなの？



「栄養成分表示」

食品に、どのような栄養素がどのくらい含まれているかを一目で分かるようにしたもので、健康づくりに役立つ重要な情報源です。

栄養成分表示	1食(Og)当たり
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

どこに書いてあるの？

栄養成分表示は、容器包装を開かなくても、簡単に見ることができる場所に表示されています。



何を見ればいいのか？

体調・健康状態に合わせて、気になる項目を見てください。健康のため、栄養を考えて食品を選ぶときの目安になります。

例えば、高血圧予防のためには「食塩相当量」をチェックしてみましょう。

※基礎疾患がある人は主治医に相談ください

まずは、買う前、食べる前に「**栄養成分表示**」を見る習慣をつけましょう！



☎保健センター ☎364-4786