

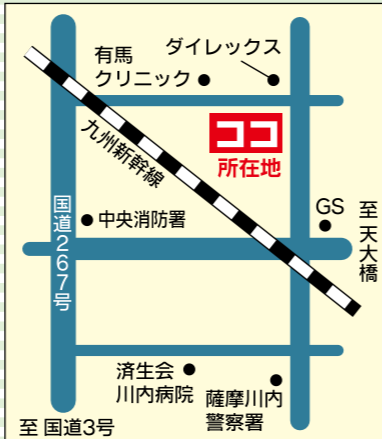
確定申告が2月16日より始まります。



- 年金申告のある方
- 給料を2ヶ所からもらっている方
- 保険の満期や解約があった方
- 土地や建物を売却された方

領家利弘税理士事務所

〒895-0074 鹿児島県薩摩川内市原田町25番20号 TEL (0996) 25-2377 (代) FAX (0996) 23-2598



昔はこそくり工事店
今はリフォーム専門
 電話番号は昔そのままです
 ニイサン ヨイサッシ
TEL 0996-23-4134
 薩摩川内市東大小路町5-6(薩摩川内警察署前)
川路増改築専門店

産地直売 “どれたてだから筋のいい” “食べておのの” “もろえてうれい”
海の幸
産地直売
MBC開発(株)川内養殖場
 薩摩川内市湯田町塩浜19番地
 TEL 0996-28-0281
 FAX 0996-28-0684
 (薩摩高城駅下)
小売販売致します
 <販売期間>
 活車エビ 10月~12月
 冷凍車エビ 年間
 活ヒラメ 12月~6月

歴史と風格の本格焼酎
芋製 本格焼酎
蔵の神
さつま 五代
 SATSUMA SHOCHU
 http://www.satsuma-godai.co.jp 山元酒造株式会社
 お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気を付けましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

私たち南九州税理士会川内支部所属の税理士は、無料で確定申告書の書き方の指導と相談に応じています。

(注) 申告書の作成を依頼される方や所得金額が高額、申告内容が複雑、土地・建物の譲渡の申告、相続・贈与税の申告等の相談等は有料となります。

浮田直宏	薩摩川内市中郷町	27-1133	中牟禮 徹	薩摩川内市宮崎町	20-5836	山田元彦	さつま町宮之城屋地	52-1580
氏郷埜正	薩摩川内市鳥追町	22-4566	肥後昭信	薩摩川内市宮内町	23-9938	吉田龍也	さつま町轟町	52-2811
大久保和孝	薩摩川内市上川内町	22-7272	平野謙二	薩摩川内市東郷町斧洲	42-2101	米積敏彦	薩摩川内市祁答院町藪牟田	31-8007
大山豊秋	薩摩川内市平佐町	20-1800	外園洋一	薩摩川内市大小路町	23-3541	領家利弘	薩摩川内市原田町	25-2377
奥康己	薩摩川内市中郷町	23-0720	堀之内大和	薩摩川内市鳥追町	22-4566	税理士法人 氏郷・堀之内 税務会計事務所	薩摩川内市鳥追町	22-4566
木場文幸	薩摩川内市東郷町斧洲	42-0814	村岡正敏	薩摩川内市入来町浦之名	44-2685	税理士法人 神園会計事務所	薩摩川内市中郷町	27-1133
橘木広司	薩摩川内市宮崎町	20-0314	本宮久男	薩摩川内市平佐町	27-4330			
寺脇敏一	薩摩川内市御陵下町	23-0141	本村裕美子	薩摩川内市樋脇町塔之原	37-2847			
富鶴重夫	薩摩川内市永利町	23-1583	山崎 宏	さつま町宮之城屋地	52-1688			



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

成長期の子どものための食生活について考えてみませんか

現在、生活習慣病予防の対策として、心疾患などの原因となる内臓脂肪型肥満メタボリックシンドローム症候群に焦点を絞った特定保健指導が実施されています。

メタボリックシンドロームには子どものころからの生活習慣が少なからず関わっています。

最近では小学生や中学生・高校生の間にもメタボリックシンドロームの症状をはじめ、糖尿病や高血圧、動脈硬化といった生活習慣病が広がっています。現在、子どもの5人に1人が生活習慣病予備軍とされています。

文部科学省の調べでは、1970年から1999年の約30年間で子どもの肥満は3倍に増加し、約10人に1人が肥満児に該当すると言われるようになりました。

成長途中の子どもの内臓脂肪をため込み、生活習慣病の要因を持つてしまう原因として、生活習慣の乱れや偏った食事があります。

これは現代の生活が、脂肪の多い食事、菓子類や飲料などの嗜好(しこう)品の摂取の急増、夜型の生活リズムや朝食の欠食、運動不足になっていることなど、さまざまな原因が考えられます。

総務省「家計調査年報」家庭における

米類と菓子類の購入金額の年次推移によると、2003年の時点で、菓子類の購入金額が米類の倍になっています。また動物性脂肪の摂取量は昭和20年と比べて6倍にも増え、食事摂取総エネルギーにおける脂肪エネルギー比も適正の30%を超えるようになりました。

子どものころの食習慣は一生の生活習慣をつくる基本になると言われます。子どもたちを取り巻く生活環境は親の世代が育った時代と大きく変化していますが、子どもたちの健やかな身体と心を育てるために、生活の基本となる食生活を今一度見直してみる必要があります。

次の項目に当てはまる子どもは、肥満による生活習慣病のリスクがあると考えられます。

- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- スナック菓子などをよく食べる
- カップ麺やハンバーガーなどをよく食べる
- 朝食を食べない
- 脂っこいものが好きでよく食べる
- 野菜をほとんど食べない
- 運動をあまりしない
- よくかんで食べない
- 睡眠時間が短い(就寝時間が遅い)
- 受験などの強いストレスがある

良い食習慣は一生の宝です。次の点に気を付け、生きる力を育てましょう。

- ① 家族みんなで、ごはんを中心に、季節の野菜をしっかり食べる習慣をつくりましょう。身近で採れる旬のもの、私たちの健康を保つのにとても大切な栄養が豊富です。具だくさんのみそ汁や煮物を食べて豊かな味覚を育てましょう。
- ② 「早寝早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。朝食を抜くことや、遅い食事は脂肪を蓄積しやすくなります。
- ③ 食事はゆっくりかんで食べることを習慣付けましょう。
- ④ 揚げ物や動物性脂肪の多い食物を控えましょう。子どもの好きなものすべてを外すのではなく、野菜を多めに、油を植物油に替えるなど工夫しましょう。
- ⑤ おやつは芋類やトウモロコシ、果物など自然のものを食べましょう。スナック菓子や洋菓子は高脂肪なので少量にしましょう。

子どもたちの健やかな身体を育てるために、家庭や地域、学校など、子どもを取り巻くすべての人が関わって、良い食習慣をつくり、豊かな食文化を伝えていくことが大切です。