

# まちの住宅支援制度

町では、より良い住環境の促進を目指し、今年度も新築工事やリフォーム工事等を行う方々を対象に各種支援を行います。

- ①新築住宅支援事業（工事費の5%、補助額上限50万円）※町内業者の施工に限ります。
- ②住宅リフォーム支援事業（一般世帯：工事費の20%、補助額上限24万円）  
（子育て・移住・新婚世帯：工事費の1/3、補助額上限30万円）※県内業者の施工可。  
※断熱リフォーム工事（二重窓・断熱材）については、今年度から断熱性能の基準を設けます。  
※耐震ベッド設置についての補助が新たに加わる予定です。
- ③木造住宅耐震診断補助事業（補助額最大13万5000円）
- ④木造住宅耐震改修補助事業（補助額上限100万円）
- ⑤最上町水洗化普及促進資金斡旋及び利子補給（限度額100万円）

※「住宅リフォーム支援事業」の受付につきましては、4月上旬に受付期間を設定し、予定した額を超えた場合には抽選により決定します。

※受付方法・提出書類などの詳細は回覧文書・町ホームページでお知らせします。

○問い合わせ先

【①～④】については建設水道課住宅水道室（☎43-2015）

【⑤】最上町浄化槽整備(株)（☎32-0651）

または、建設水道課建設整備室（☎43-2934）



## 最上町の人口 戸籍の窓口 2月

全人口 7,588人（うち、外国人131人）  
男 3,734人（うち、外国人 36人）  
女 3,854人（うち、外国人 95人）

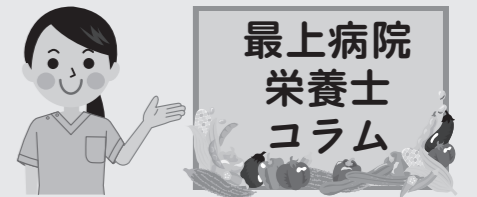
世帯総数 2,792世帯

生れた人 2人  
亡くなった人 19人  
転入 15人（うち、外国人 6人）  
転出 9人（うち、外国人 2人）  
前月比 11人減

選挙人名簿登録者数（令和6年3月1日現在）

男 3,253人  
女 3,344人 合計 6,597名

# 一日の食事+間食で 栄養バランスを整えよう！



1日3食は健康的な食生活の基本として長年日本で広く受け入れられてきました。しかし、現代は生活様式が多様化し、毎日規則正しく3食食べるのが難しい人が少なくありません。仕事の帰りが遅い人、朝はギリギリまで寝ていた人、勤務の都合上、休憩時間がしっかりとれない人など、個人の生活スタイルにあった食事を考えることが大切です。

そこで提案したいのが、1日3食にこだわらず「間食」を取り入れて、食事のバランスを整えることです。「間食」はおやつ。食べないほうがいいものと思っ

**【間食の例】**

①食事と食事の間が6時間以上あく場合  
主食（ごはん、パン、麺等）を食べましょう。長時間にわたって炭水化物が不足した状態だと、疲れやすく、活動力が低下してしまいます。その時は体のエネルギー源である炭水化物を補給するとよいでしょう。

※大人は間食で主食を食べた分次の食事で調整することがポイントです。

②1日に必要な栄養素が不足する場合  
不足する部分を手軽な形で摂り入れましょう。栄養バランスが整った食事とは主食（ごはん、パン、麺等）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等）、副菜（野菜、海藻）、牛乳・乳製品、果物がそろった食事です。これらをすべて1回の食事で摂ることは大変難しいことです。摂れなかったものを間食で補うようにしましょう。

**【例】** 昼ごはんがカツ丼（主食+主菜）  
間食で野菜ジュース（副菜）

一般的に寝ている時以外で食事と食事の間が約6時間以上あると、脳や体がエネルギー切れの状態になるのでイライラしたり、力が出なくなったりします。空腹時間が長くなると、次の食事の時に食べすぎてしまう原因にもつながります。

大事なことは1日に食べる総量は変えないことです。ライフスタイルに合わせて食事を摂り、足りない栄養を間食で補うことで1日トータルのバランスを整えることができるのです。

毎回の食事を完璧にしようとする必要はありません。自分に合った食事スタイルに間食を取り入れ、体に必要な栄養素を1日の中で調整して補給する。と考えれば食事の用意も少しは楽になるのではないのでしょうか。

**【栄養士の推し「間食」】**

①果物  
ビタミン、食物繊維が豊富な果物は調理することなく生のまま食べられるため、手軽に摂取できることはもちろん、加熱により失われやすいビタミンもそのまま効率よく摂れるところもよいところです。小腹がすいた時にスイーツ代わりにいかがでしょうか。

特に季節の果物は栄養価が高く、旬を感じられるのでおすすめです。

②牛乳・乳製品  
言わずと知れたカルシウムの豊富な食品といえば牛乳・乳製品。大人も子供も全年代でカルシウムが不足しているといわれています。歯や骨の材料になるだけでなく、体を維持するため様々な役割を持つカルシウム

は、毎日摂りたい栄養素の1つ。牛乳がそのまま飲みづらいという方は、暑い季節は牛乳寒天、寒い季節は温めた牛乳にチョコレイトを溶かしてホットチョコレイトなどでもOK。手軽に市販のカップ入りヨーグルト1個やプロセスチーズ1個等でも構いません。1日の中のどこかで乳製品をとり入れて、カルシウム不足を解消しましょう。

③おにぎり  
空腹時間が長くなると、体はエネルギー切れとなって疲れやすく、活動力や集中力が低下してしまいます。そんな時はエネルギー源である炭水化物を補給するとよいでしょう。ごはんはパンや麺類と異なり、糖分や塩分の過剰摂取につながりにくく、消化吸収が高く力を蓄え、持続するといわれています。菓子パンは手に入りやすく食べやすいですが、炭水化物だけではなく糖分・油分が多く含まれているので、エネルギー不足を補う時の間食には、それらが含まれていないおにぎりがおすす

めです。

ただし、注意が必要なのは間食で主食をとった場合、大人は次の食事の時に主食の量を少なく調整して、1日全体の主食の量を変えない必要があります。