建設国保 健康ウォーカー

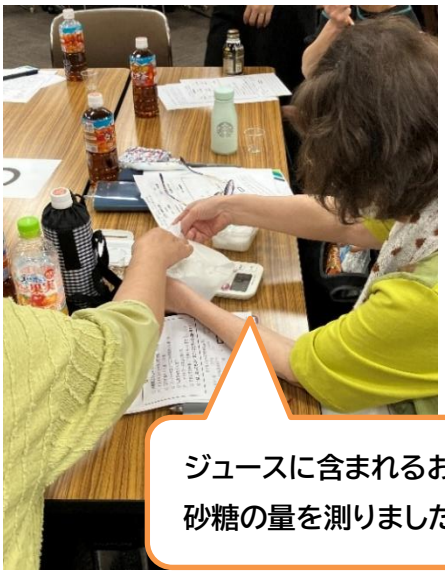
2026 年 10 月号
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
保健課　市川

建設横浜主婦の会　ジュース研究会が行われました

7 月 29 日(水)、建設横浜主婦の会にて「ジュース研究会」が行われました。参加者は子供と大人合せて総勢 41 名でした。知っているようで知らなかった、ジュースについて改めて学びました。着色料や味の調整となる添加物には何が使われているのか、特に着色料の赤い色には虫が原料に使われていてびっくり。成分表示を見ながら、どの位の砂糖が入っているのか計ってみると、その多さに、またびっくり。驚きの連続でした。今後はどうする？の問いかけに子供達からは「水筒を持ち歩く」や「ジュースの飲む量を減らす」などの声が聞かれました。「百聞は一見に如かず」とはまさにその通りですね。







ジュースに含まれるお砂糖の量を測りました



このジュースにはお砂糖が75g入ってます





このジュースにはお砂糖が54g入ってます



新規の健診契約医療機関を紹介します

医療機関名	仁厚会(じんこうかい)病院
住所	神奈川県厚木市中町 3-8-11
アクセス	小田急線　本厚木駅から徒歩 5 分
電話番号	046-221-5979
がん検診	子宮がん、乳がん(エコー、マンモグラフィー)、胃がん(X 線、胃カメラ)、便潜血