

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

栄養シリーズ① 栄養について知ろう

春も終わりに近づき、夏に近づいております。たくさん食べて栄養をとる事が重要となってきます。

栄養が足りなくなってしまうと……『筋肉』や『体力』が少なくなってきました。そこで栄養がなぜ大切なのか……考えていきましょう！

栄養素はその働きによって、

- 1) エネルギーになるもの(主に炭水化物、脂質)
- 2) からだをつくるもの(主にタンパク質、ミネラル、脂質)
- 3) からだの調子を整えるもの(主にビタミン、ミネラル)

の大きく3つに分けられます。

エネルギーになるもの

炭水化物や脂質の摂取量が足りないと、たんぱく質が分解されてエネルギー源となります。安静にしているだけでも、臓器を動かすなど、生命を維持するためにはエネルギーが必要です。また活動量が多いほど、たくさんのエネルギーが使われます。逆に、活動量で使う分より多くの糖質や脂質をとると、その分は身体に蓄積されます。

からだをつくるもの

筋肉や髪や爪などをつくるたんぱく質、骨や歯をつくるミネラルのほか、細胞膜などをつくる脂質の3つです。中でもたんぱく質は身体のすべての部分をつくることに関係しています。

からだの調子を整えるもの

ビタミンとミネラルです。体温を調節したり、体内で必要な物質をつくったり、神経の働きに関わるなど、身体の状態を一定に保つために大事な栄養素です。ビタミンの一部を除いては体内でつくることができない物質なので、食事から取り入れなければなりません。



バランスのよい食事とは、これらの3つの要素(エネルギーになる・からだをつくる・からだの調子を整える)を必要量に見合った分だけとり入れられる食事を意味しています。

5大栄養素



漢字読みクイズ

先週号の「漢字読みクイズ」の答え合わせだよ！
全問正解したあなたは、みんなに自慢しよう！

解答



国名編
NO.4

解答1 新西蘭 ニュージーランド 解答2 土耳古 トルコ

解答3 葡萄牙 ポルトガル 解答4 捷克 チェコ

解答5 氷島 アイスランド 次回もお楽しみに



読める？
北海道
の地名



ゆうらっぷ
遊楽部
(北海道二海郡八雲町)



スーパーアークス千歳店 限定開催！ このマークが目印！

※写真はイメージです

数量限定！
売切必至！
当店だけの
タイムセールズ！

しょうゆ、カレー、シーフード
あっさりおいしい
カップヌードル
あっさりシリーズ

6/22日
16:00～18:00
当日は紹介した商品以外にも
お得な商品多数!!
「タ方の市」のマークを探してね!

300
個限定
本体
価格
35円
(税込38円)

300
個限定
本体
価格
各79円
(税込86円)

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660 ※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。
千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画！

6/21±・22日
〈テナント除く、食品コーナー〉

対象商品全品
一会計本体価格合計より

5%割引

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前に
レジにてご提示ください。

★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限りです。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1



あすか税理士法人グループの やさしい法律講座

所得税の基礎控除が改正されます

令和7年度税制改正により所得税の基礎控除の引き上げと「上乗せ特例措置」が創設されました。これらは令和7年分の所得税から適用されますので、今回は所得税の基礎控除の改正についてお届けします。

そもそも基礎控除とは？

基礎控除とは、生活に必要な最低限の所得に税を課さない(課税最低限)ようにするため、課税所得を計算する際に所得から差し引くことができる控除金額のことです。控除金額は、合計所得金額に応じて段階的に定められており、所得が低い場合には基礎控除額を多くし、所得が高い場合には少なくなるようにされています。

基礎控除の引き上げ

物価上昇に伴い、課税最低限を引き上げる必要があることから、基礎控除を48万円から物価上昇率を勘案した20%相当の10万円を引き上げ58万円に改正されます。

基礎控除の上乗せ特例

基礎控除の引き上げとともに、低所得者層には生活保護基準や最低賃金の水準等を勘案し、課税最低限を引き上げるための恒久的措置となる基礎控除の引き上げ、また、中所得者層には物価上昇に賃金上昇が追いついていない状況を踏まえ、高所得者優遇とならないよう税負担の軽減を図るため、「基礎控除の上乗せ特例」が創設されました。

改正後の基礎控除表

合計所得金額	基礎控除改正後 (上乗せ特例含む)	上乗せ特例		基礎控除 改正前
		令和7・8年分	令和9年分以降	
132万円以下	95万円	37万円	37万円	48万円
132万円超 336万円以下	88万円	30万円	—	
336万円超 489万円以下	68万円	10万円	—	
489万円超 655万円以下	63万円	5万円	—	
655万円超 2350万円以下	58万円	—	—	

あすか税理士法人

平成22年6月より千歳の地にてあすか税理士法人千歳事務所として活動しております。
税や経営支援に関する各分野に精通した社員が10名在籍しております。

お問い合わせはお気軽にお電話ください。TEL 0123-40-1200

犬猫のおやつ sizuka 工場直売所 /

いつでも工場特価!

sizuka+
chitose

テイクアウトコーヒー
ソフトクリームあります♪

中標津の牧場直送
生乳とてんさい糖の
ふわふわソフト♪

宮の森アルケミスト
コーヒーさんの
sizuka オリジナルブレンド

sizuka+
犬猫のおやつ sizuka 工場直売所 sizuka+(シズカプラス)

〒066-0081 北海道千歳市清流2丁目3-3
TEL. 0123-42-1001
OPEN. 10:00-17:00 (テイクアウト L.O.-16:30)
年中無休 (年末年始を除く)

千歳初開催! キッチンカーも多数!

ワンちゃんと一緒に楽しめるマルシェイベント
HOLIDAY WAN MARKET vol.4
2025.6.29.SUN 10:00-16:00
公式インスタグラムをチェック! ▶ @holidaywanmarket

※駐車スペース多数あります。※お客様のお手洗いはご用意しておりません。近隣の公共施設をご利用ください。※ワンちゃん同伴の際はマナーパンツ・ベルトの着用をお願いいたします。