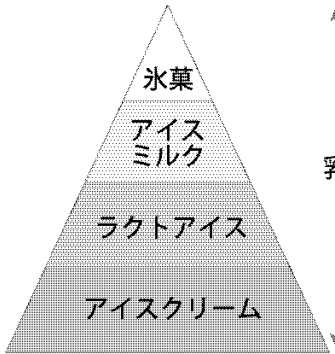


# すこやかメニュー

## 夏のグルメ 健康に楽しもう

・枝豆 約40さや分で80キロカロリー相当（食事の前後に食べるなら同じタンパク源の肉や魚などは少し控えめに）  
 ・トウモロコシ 1/3から1/4本分で80キロカロリー相当（食事の前後に食べるなら



乳脂肪の割合

暑い日が続くと「お風呂上がりのアイスが最近の日課で…」、「枝豆を食べ始めると止まらなくて…」ということがあるのではないのでしょうか。アイスクリームや枝豆、スイカといった夏のグルメを美味しく、かつ健康に楽しめるように、1食当たりの適量やよくある疑問について説明します。

### ○適量について

・アイスクリーム 極力控えるのが理想的ですが、パッケージに表示されている「種類」に注目してみましよう。乳脂肪の割合は左図の

・スイカ 皮や種を含んだ約330g（通常サイズのスイカ）  
 同じ炭水化物源の米、パン、麺類などは少し控えめに



### ② 酢は健康に良い？

酢に含まれているクエン酸には、体を正常に働かせ、疲労回復や美容などに効果的です。しかし、酢を使用



### ○食事に關するよくある疑問

①豆腐はヘルシーだから、ダイエツトに効果的？  
 豆腐はタンパク質が多く、分類としては肉や魚と同じです。カルシウムが摂れるなどの長所もありますが、食べ過ぎはよくありません。1食あたり100g（1/2丁）程度が適量です。

### ○食べ過ぎに注意しましょう

ダイエツトや体に良いからといって、豆腐やトウモロコシなどの食べ過ぎはよくありませんので適量を心掛きましょう。また、これからアイスクリームなどの冷たくて甘いものが食べたくなる季節になりますが、上記のような「種類別」に注目するなど、夏を元気に過ごしましょう。

問合せ先 保健福祉課保健係  
 ☎ IP 53・3155

## 健康カレンダー

7月13～31日

- 13日 にごにご運動クラブ 10:00～11:30 保健センター
- 20日 シルバー健診 7:30～11:00 交流センター  
 にごにご運動クラブ 10:00～11:30 保健センター
- 21日 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター
- 27日 にごにご運動クラブ 10:00～11:30 保健センター
- 30日 脳元氣塾 13:30～15:00 保健センター

8月1～14日

- 3日 にごにご運動クラブ 10:00～11:30 保健センター
- 5日 いきいきクラブなごみ会 10:00～12:00 保健センター
- 6日 脳元氣塾 13:30～15:00 保健センター
- 13日 脳元氣塾 13:30～15:00 保健センター

町立病院外来診療 7月16日～8月15日

- 整形外科（午前）  
7月21日（火）、8月4日（火）
- 整形外科（午前・午後）  
7月22日（水）、29日（水）、8月5日（水）、12日（水）
- 眼科（午後）  
7月21日（火）、28日（火）、8月4日（火）、11日（火）
- 皮膚科（午後）  
7月17日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

### 今月の健康標語

その一本で、あなたの人生 決まります。(月ヶ岡 伊藤 翠さん)

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

5月14日  
野澤愛<sup>あい</sup> 心<sup>な</sup>ちゃん 誠人・彩香 (市南3)

ごめいふくを お祈りします

5月29日  
砂川浩一<sup>さん</sup> 91歳 (市北6)

5月31日  
山崎繁雄<sup>さん</sup> 80歳 (南札比内2)

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●手作りマスクの寄附

廣島八重子様 (赤川1)

手作りマスク 60枚

●社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として

桑原利恵子様 (北農場1)

100,000円

(故惣一様)

●亡夫の生前のお礼として

児玉恵子様 (赤川1)

100,000円

(故務様)

●亡父の生前のお礼として

木須裕子様 (南耕地2)

50,000円

(故砂川浩一様)

●亡母の生前のお礼として

小倉剛慈様 (札幌市)

30,000円

(故綺美子様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

## 【編集後記】

パス特集を掲載しました。取材時に感じたのは、普段車を運転しながらの車窓とは違う風景を見ることができ、新鮮でした。また、自分で運転しないので、快適でした。皆さんも札幌に行くときや出張の際はぜひご乗車ください！

# 図書館だより

開館日 毎週月・土曜日  
開館時間 午前10時～午後6時  
貸出 午後5時30分まで

た感動の家族小説。

おすすめ図書

「三兄弟の僕らは」

小路 幸也 著

平凡で幸せな家庭に育ちながらも、突然の交通事故で両親を一度に失ってしまった、稲野朗・昭・幸の三兄弟。そんな彼らを助けるべく、ほとんど面識がなかった母方の祖母が家にやってくる。その暮らしの中で兄弟たちは、祖母と母の不仲の理由や父の出生の秘密など、これまで知らなかった家族の裏側を少しずつ知っていくのだが……。

「流浪の月」

風良 ゆう 著

「掟上今日子の設計図」

西尾 維新 著

「十字架のカルテ」

知念 実希人 著

「夜がどれほど暗くても」

中山 七里 著

「罪人の選択」

貴志 祐介 著

「アガワ家の危ない食卓」

阿川 佐和子 著

「札沼線の記憶」

矢野 友宏 他 著

## 日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。

皆さんぜひご利用ください。

7月12日(日) 8:45～13:00

## 休館日

7月13日、19日、23日、24日、26日、8月2日、9日、10日



おはなし会を開催します！  
当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。  
ぜひご家族皆さままでお楽しみください！

開催日 7月11日(土)

時間 10:30～11:15

場所 月形町図書館



問合せ先

月形町図書館 ☎53-3677

## 月形川柳社の作品

マスクして身構えている春の乱

灯矢 えみこ

パソコンと仲良しになる休校日

灯矢 ひかり

気の病いつも心に音楽を

高崎 恵子

現政治民に予算を垂れ流し

石川 清柳

預かった気ままな猫にもらう幸

本間 柳子

