

# すこやかメニュー

## 食事で夏バテ対策

夏バテを防ぐためには  
○のどが渇いたら、水かお茶を飲む  
ジュースには砂糖がたくさん入っているので、喉の渇きを

や食欲の低下を招くことがあります。また、お酒に含まれるアルコールには利尿作用があるため、水分補給になりません。日常的な水分補給は水かお茶にしましょう。また、激しい運動や作業で汗を大量にかいたときにはスポーツドリンクなどのイオン飲料を飲むなど、使い分けましょう。

夏バテしてしまったときには  
暑さで身体が弱っているだけでなく、あっさりした食事を

暑い日が続きますね。この時期、冷たいジュースやアイスクリームばかりとってはいませんか？暑いからといってしつかり食事をとらないと栄養が偏り、だんだんと疲れが取れなくなると体調を崩してしまいます。

これが「夏バテ」の状態です。では、夏バテを防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？今日からできる夏バテを予防する食事のポイントを紹介しましょう。

朝食は1日の活動のもとになり、乱れがちな生活リズムを整える役割を果たします。ただし、ごはんとふりかけだけ、パンとコーヒーだけでは、頭や身体を動かすのに十分ではありません。

旬の野菜は栄養たっぷり！野菜を食べて、夏の暑さに負けないからだを作りましょう。

製品などからタンパク質をとろう  
そうめんやざるそばなどが続く、タンパク源となる栄養が不足しがちになります。忘れずに取り入れましょう。

製品などからタンパク質をとろう  
そうめんやざるそばなどが続く、タンパク源となる栄養が不足しがちになります。忘れずに取り入れましょう。

製品などからタンパク質をとろう  
そうめんやざるそばなどが続く、タンパク源となる栄養が不足しがちになります。忘れずに取り入れましょう。

製品などからタンパク質をとろう  
そうめんやざるそばなどが続く、タンパク源となる栄養が不足しがちになります。忘れずに取り入れましょう。



### 健康カレンダー

8月 16 ~ 30日

16 乳幼児健診  
13:00~15:00 保健センター

23 ラウンド栄養士(栄養ワンダー)  
9:30~12:00 保健センター

9月 1~15日

7 いきいきクラブなごみ会  
10:00~11:00 保健センター

町立病院外来診療 8月16日 ~ 9月15日

- 整形外科 (午前)  
8月16日(火)、30日(火)、9月6日(火)
- 整形外科 (午前・午後)  
8月17日(水)、24日(水)、31日(水)、9月7日(水)、14日(水)
- 眼科 (午後)  
8月16日(火)、23日(火)、30日(火)、9月6日(火)、13日(火)
- 皮膚科 (午後)  
8月19日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日



今月の健康標語

ウォーキング 長寿の道のり 見つけたよ (市北6 今井 美沙樹さん)

# 戸籍の窓

## こんにちは よろしく

7月12日  
 廣瀬 練くん 弘典・依里  
 (赤川3)

## ご結婚 おめでとう ございます

6月17日  
 窪田 悠斗さん 赤川1  
 壺田 里穂さん 恵庭市

## ごめいふくをお祈りします

6月17日  
 吉原 昇さん 104歳 麻生  
 (月形愛光園)

鈴木 睦雄さん 88歳 市北3

6月24日  
 内藤 昇さん 84歳 南札比内2

6月30日  
 廻 眞喜子さん 64歳 赤川1

7月3日  
 鈴木 弘輝さん 75歳 市北3

7月4日  
 水上 信幸さん 66歳 市南2

7月19日  
 高橋 次男さん 87歳 新生

## ご厚志ありがとうございました

月形町へ

- 亡父の生前のお礼として  
 吉原 賢一様 (新宮2)  
 300,000円 (故昇様)
- ☺ 社会福祉協議会へ
- 亡夫の生前のお礼として  
 五十嵐 キク様 (南耕地3)  
 50,000円 (故義明様)

※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

# 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

### おすすめ図書

「二重らせんのスイッチ」

辻堂 ゆめ 著  
 桐谷雅樹。殺人の容疑で逮捕する。午前八時十一分2015年2月、桐谷雅樹の日常は脆くも崩れた。渋谷区松濤の高級住宅地で飲食店経営者が殺害され、現金およそ2000万円を奪われる事件が起きた。凶器が購入された量販店の防犯カメラに映っていたのは、まぎれもなく自分自身の姿。犯行現場から検出されたDNA型は雅樹のものとは一致する。紙で切ったはずの手の傷跡、現場付近で寄せられた目撃証言…。す

### 新着図書

「マスカレード・ゲーム」  
 東野 圭吾 著

「猫に教わる」  
 南木 佳士 著

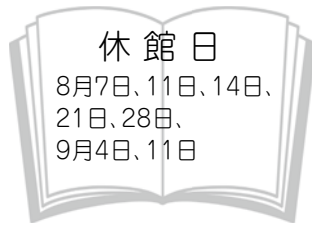
「残照の頂」  
 湊 かなえ 著

「ロシア点描」  
 小泉 悠 著

「老い、どん!」  
 樋口 恵子 著

「おいしい子育て」  
 平野 レミ 著

べては雅樹による犯行を示唆していた。やはり俺が犯人なのか。自らの記憶、精神をも疑いはじめた矢先、雅樹のアリバイが偶然にも立証される。しかし、待ち受けていたのはさらなる苦難だった。



### 休館日

8月7日、11日、14日、  
 21日、28日、  
 9月4日、11日



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53・3677



## 11回のおはなし会

おはなし会を開催します!  
 絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。  
 ぜひお越しください!

日時 8月27日(土)  
 10:30～11:10  
 場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索  
 「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



今月号の「月形川柳社の作品」は  
 お休みします

### 情報の提供をお待ちしています

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取組している」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう?」、「広報に載せほしい話題がある」などありましたら、企画振興課企業係 ☎ IP 53・2325までご連絡ください。



### 【編集後記】

本号ではスマート農業についての特集を掲載しました。  
 「農業はきつい、参入のハードルが高い」というイメージを持つ方もいるかと思いますが、記事を見て農業に対するイメージがより良いものになれば幸いです。