

すこやかメニュー

7月10日は納豆の日

納豆は、縄文時代の終わりごろから食べられ始めたといわれており、日本の食卓には欠かせない存在です。平成4年に全国納豆協同組合連合会によって、「なつ(7)とう(10)」という語呂合わせで「納豆の日」が全国的な記念日となりました。そんな納豆にどのような効果があるのかご紹介します。

美容に効果あり

納豆菌にはビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB群は、細胞分裂や増殖、再生を促進する効果があり、



納豆を摂取することで、健康的な肌や髪をつくるのが期待できます。

脳梗塞や心筋梗塞を防ぎ、免疫力を向上させる

納豆には「ナットウキナーゼ」という成分が含まれています。ナットウキナーゼは血液サラサラにし、血栓を予防する効果や、免疫力を向上させる働きがあるといわれています。血液がサラサラになると、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐことができ、免疫力を向上させることで、さまざまな病気にかかるリスクを減らすことができます。

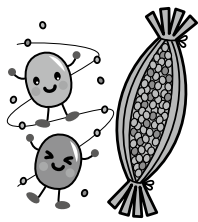
整腸作用・便秘に効果あり

納豆菌は熱や胃酸に強く、死滅することなく胃を通過し

て腸まで到達するといわれています。乳酸菌やビフィズス菌を増やす効果もあり、腸内の悪玉菌を減らして腸内環境を整えてくれます。また、納豆には食物繊維が多く含まれていますので、便秘解消にも効果が期待できます。

更年期障害に効果あり

納豆を食べることでイソフラボンが摂取でき、これは女性ホルモン「エストロゲン」とよく似た働きがあります。摂取することで、ホルモンバランスを整え、乳がん予防や更年期障害の症状改善



善に効果があるといわれています。

骨を丈夫にしてくれる

納豆にはカルシウムも多く含まれています。カルシウムは骨を丈夫にし、健康に保つ効果があります。

納豆の日をきっかけに、普段の食生活に納豆をどんどん取り入れてみてください。



健康ひるば

●町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

●岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

●保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

健康カレンダー

7月 16 ~ 31日

18日 火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

19日 水 シルバー健診 7:30~11:00 交流センター

20日 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター

21日 金 栄養ワンダー 13:00~15:30 保健センター

27日 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター

8月 1 ~ 15日

3日 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター

7日 月 いきいきクラブなごみ会 10:00~12:00 保健センター

10日 木 脳元気塾 10:00~11:30 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18日(火)、8月1日(火)、15日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
7月19日(水)、26日(水)、8月2日(水)、9日(水)
- 眼科 (午後)
7月18日(火)、25日(火)、8月1日(火)、8日(火)、15日(火)
- 皮膚科 (午後)
7月21日(金)、8月4日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

いしきして すいぶんほきゅう 心がけ (北農場 越谷 和さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

5月13日
岡田 果弥やちん 光平・香保
(麻生)

ご結婚 おめでとう
ございます

6月10日
細谷 健四郎さん 市南5
青木 砂耶花さん 赤川1

ごめいふくを お祈りします

6月3日
五十嵐 繁さん 91歳 市北1
6月5日
鎗水 アサコさん 95歳 新富1
6月15日
後藤 晴男さん 89歳 市南1

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
五十嵐 克成 様 (市北1)
(故繁様)
50,000円

☎ 社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
吉田 良一 様 (北郷)
(故千代様)
50,000円

※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

今月の表紙

5月16日 月形の小・中・高が連携して地域クリーン作戦を行いました。高校生をリーダーに、児童、生徒が協力し、中学校から国道までの道路や空き地のごみを拾いました。3校連携した活動を通して児童・生徒たちは親睦も深めていました。

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 (月)～(金)午前10時～午後6時(土)午後1時まで
貸出 午後5時30分まで
(土)午後1時まで

新着図書

「ロウ・アンド・ロウ」

村山 由佳 著

東京の広告代理店に勤める43歳の涼子は、3歳年下で美容師の夫・孝之と結婚して13年。毎日の生活にうっすら不満を抱えつつ、表面的には風いだ日々を送っていた。ところが、20代の美登利を美容院のアシスタントとして招き入れたことで、少しずつゆらぎが生まれて・・・

新着図書

「あなたはここにいないとも」

町田 そのこ 著

「恋とそれとあと全部」

住野 よる 著

「街とその不確かな壁」

村上 春樹 著

「老いも孤独もなんのそのひとり老後の知恵袋」

保坂 隆 著

「宿根草のナチュラルガーデン」

荻原 範雄 著

「94歳セツの新聞ちぎり絵日記」

木村 セツ 著

「あなただけの心」
夫婦、そして、男と女の心理を細密に描き出した傑作長編。

次回のおはなし会

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 7月8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/>



休館日
7月2日、9日、16日、
17日、23日、30日
8月6日、11日、13日、
20日、27日

土曜日の開館時間を下記のとおり変更しております。
ご理解のほどよろしくお願
いいたします。

開館時間 10:00～13:00



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

教えて

地球温暖化対策!

◎持続可能な開発目標(SDGs)ってなに?

人間の活動が原因で生じる問題に国際社会が協力して取り組むため、2015年9月の国連総会で「持続可能な開発のためのアジェンダ」が採択されました。これは、すべての国が共に取り組むべき目標で、その中に「持続可能な開発目標(SDGs)」として2030年までの17の目標(ゴール)が設定されています。SDGsの目標はそれぞれ関連していて、環境・経済・社会のつながりを考え、共に解決していくことが大切になります。

