

すこやかメニュー

夏バテを解消させる野菜6選

8月は、1年間で最も暑く月形町でも最高気温が30度を超える日が発生しています。連日続く暑さのせいで、食欲がなかったり、身体がだるく感じたりする原因のひとつが「夏バテ」です。夏バテを防ぐためには、こまめな水分補給や質の良い睡眠に加え、食べ物から豊富な栄養を摂取する必要があります。夏バテ解消に役立つ8月が旬の野菜をご紹介します。

とうもろこし

ミネラルやビタミンに加え、炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。新鮮なとうもろこしは、皮が緑



色でみずみずしく、濃い茶色のひげが付いています。夏場に消費されやすいビタミンCが豊富なので、汗とともに失われるカリウムを多く含んでいるため夏バテ対策の食材として優秀です。イボがある品種の場合、ゴツゴツと尖っているものが栄養素が豊富で新鮮なきゅうりの証拠になります。

トマト

食欲増進や疲労回復をもたらすクエン酸を多く含んでいます。また、リコピンが豊富なため、夏の厳しい紫外線によるダメージを抑



えたり、シワ改善が期待できます。ヘタが濃い緑色で、おしりが星のように見えるトマトは甘みがあり成熟している証拠です。苦みが特徴的なゴーヤの苦み成分には、胃腸の状態を整え食欲を促進させる効果があります。皮の手触りが硬くずしりと重たいゴーヤは栄養を多く含んでいます。

ナス

本体の93%が水分のナスは、水分を失われやすい夏にうつつけの食材です。新鮮なナスは、表面が濃い光沢のある



紫色で、ぷっくりと膨らんでいるのが特徴です。パプリカが豊富で、暑さで疲れきった身体への疲労回復に効果的です。見た目の色が鮮やかで、ムラやしわの無い状態が新鮮なパプリカの特徴です。



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

8月 16 ~ 31日

- 17 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター
- 22 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター
- 24 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター
- 31 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター

9月 1~15日

- 6 いきいきクラブなごみ会 10:00~12:30 保健センター
- 7 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター
- 13 女性ミニドック 7:00~14:00 北海道対がん協会札幌検診センター
- 14 脳元気塾 10:00~11:30 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29日(火)、9月5日(火)
- 整形外科 (午前・午後) 8月16日(水)、23日(水)、30日(水)、9月6日(水)、13日(水)
- 眼科 (午後) 8月22日(火)、29日(火)、9月5日(火)、12日(火)
- 皮膚科 (午後) 8月18日(金)、9月1日(金)、15日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

はやってる コロナを撃退 ワクチン接種 (赤川 新道 咲彩 さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

6月16日
 桮本 白琥くくん 駿・梨沙
 (北農場1)

ごめいふくを お祈りします

6月21日
 増田 香さん 79歳 麻生

6月29日
 松本 ハツエさん 91歳 市北8

7月3日
 高瀬 侁子さん 87歳 新田

7月7日
 上葛 幸男さん 75歳 札比内2

ご厚志ありがとうございました

☺ 社会福祉協議会へ
 ●亡夫の生前のお礼として
 後藤 洋子 様 (市南1)
 (故晴男様)

※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

今月の表紙

6月30日 交通安全パレードが4年ぶりに開催されました。

参加者は、国道を走る車のドライバーに安全運転を呼びかけました。交通安全はみんなの願いです。

道路では安全を意識して楽しい夏を過ごしましょう。

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)

「最後の祈り」 葉丸 岳 著
 東京に住む保阪宗佑は、娘を暴漢に殺された。妊娠中だった娘を含む四人を惨殺し、死刑判決に「サンキュー」と高笑いした犯人。牧師である宗佑は、受刑者の精神的救済をする教誨師として犯人と対面できないかと模索する。今までは人を救うために祈ってきたのに、犯人を地獄へ突き落としたい。煩悶する宗佑と、罪の意識のかけらもない犯人。死刑執行の日が迫るなか、二人の対話が始まる。

「赤い月の香り」 今野 敏 著
 「くもをさがす」 千早 茜 著
 「今さら、再びの夫／婦二人暮らし」 西 加奈子 著

「50代はやめどき、捨てどき、楽しみどき」 上田 淳子 著
 「ソロ活はじめました」 原田 さよ 著
 よしみ子 著

新着図書 「トランパー」

休館日
 8月6日、11日、13日、
 20日、27日、
 9月3日、10日、17日、
 18日、23日、24日



問合せ先

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 8月19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/>

月形町図書館 ☎ 53-3677

教えて

地球温暖化対策!

◎温暖化対策に貢献できるバイオ燃料ってなに?

バイオ燃料とは、原料に「植物や動物などの生物資源(バイオマス)」が用いられた燃料のことをいいます。

石炭や石油を用いた燃料は「化石燃料」といい、多くの二酸化炭素を排出するため、地球温暖化の一因になっています。

バイオ燃料を使用することで二酸化炭素の排出量が減るため、大気中の二酸化炭素の増減はゼロになるという考え方は「カーボンニュートラル」と呼ばれており、大きな注目を集めています。

