

すこやかメニュー

健康ひるば

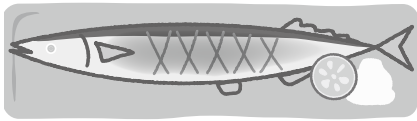
- 町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514
- 保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

秋の味覚 サンマの魅力

魅力的な秋の味覚の中でも、サンマには健康や美容のために積極的に摂りたい栄養がたっぷり詰まっています。今回は秋の味覚サンマの栄養についてご紹介いたします。

DHA・EPA

DHA、EPAには悪玉コレステロールを減らす働きが



あるとされています。さらに、DHAには、高血圧を予防したり脳の働きを正常に保つたり、睡眠を改善する効果も期待できます。一方、EPAには血流を促す働きがあり、動脈硬化や血栓予防に役立つと言われています。また、代謝促進効果もあり、ダイエットに役立つとも言われています。

たんぱく質

たんぱく質は筋肉を作るだけでなく、肌や髪の毛、内臓、血など身体のあらゆる細胞の材料となる重要な栄養素です。

サンマのタンパク質はアミノ酸を含んだ良質なタンパク質です。美容や健康のために

は、アミノ酸をしっかりと含んでいるたんぱく質を摂ることが重要です。

カルシウム

サンマをはじめとした魚にはカルシウムがたっぷり含まれています。

カルシウムは骨や歯の健康に必須な栄養素であるだけでなく、イライラを抑えたり認知症を予防したりと、メンタルや脳の健康にも欠かせない栄養素です。

ビタミン類

サンマにはビタミン類も豊富に含まれています。たとえば、不足すると貧血や疲労、体力低下の原因となるビタミンB12は他の魚と比べ3倍以上も含まれています。

他にも、目や肌の健康に欠かせないと言われているビタミンAや、強力な抗酸化力であるビタミンEなども豊富です。身体の機能や代謝、免疫力アップに欠かせないアミノ酸もサンマには含まれています。

身体を健康に保ちたい方は、美容やダイエットに興味がある方は、秋に旬な魚サンマを食べてみるのはいかがでしょうか。



健康カレンダー

10月 16 ~ 31日

- 17火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター
- 19木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター
- 25水 住民健診 7:00~11:00 交流センター
- 26木 住民健診 7:00~11:00 交流センター
- 27金 住民健診 7:00~11:00 札比内コミュニティセンター

11月 1 ~ 15日

- 2木 運動・口腔教室 9:30~11:30 保健センター
- 5日 住民健診 7:00~11:00 交流センター
- 6月 住民健診 7:00~11:00 交流センター
- 8水 いきいきクラブなごみ会 10:00~12:30 保健センター
- 9木 運動・口腔教室 9:30~11:30 保健センター
- 14火 月形町健康づくり講演会 18:00~19:30 交流センター

町立病院外来診療 10月16日 ~ 11月15日

- 整形外科 (午前)
10月17日(火)、31日(火)、11月7日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
10月18日(水)、25日(水)、11月1日(水)、8日(水)、15日(水)
- 眼科 (午後)
10月17日(火)、24日(火)、31日(火)、11月7日(火)、14日(火)
- 皮膚科 (午後)
10月20日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

3しょくを しっかりたべて 元気になろう (北農場1 井川乃珂さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

8月22日
福村 美海^{みみ} 卓也・つぐみ^{ちん}
(市南3)

ごめいふくを お祈りします

8月24日
永桶 ハツエ^{さん} 99歳 赤川1
8月31日
北地 勇作^{さん} 98歳 新田
9月16日
西村 ヤスエ^{さん} 90歳 市南3

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡父の生前のお礼として
北地 敏幸 様 (新田)
(故勇作様)

※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

月形中学校の学校祭を取材しました。今年のテーマは「笑顔満祭」。開会式で松浦生徒会長から「待ちに待った学校祭。笑顔を忘れず楽しみましょう」と呼びかけ学校祭がスタートしました。

4年ぶりに制約のない学校祭は、各学年の生徒が考えた脚本で趣向を凝らした演出をした劇とダンスパフォーマンスが行われました。

また、久しぶりに全校生徒による合唱も行われ、各パートに分かれて美しいハーモニーを披露しました。

今年は例年にない暑さが厳しい中、この日のために準備や練習を重ねた発表はどれも見ごたえがありました。

生徒も来賓の方々も笑顔満載の素晴らしい学校祭でした。

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～(日)
午後5時30分まで
貸出 午後1時まで

新着図書

「夜果つるところ」
恩田 陸 著
「私」には、三人の母がいる。日がな鳥籠を眺める産みの母・和江。身の回りのことを教えてくれる育ての母・莢子。無表情で帳場に立つ名義上の母・文子。ある時、「私」は館に入りする男たちの宴会に迷い込む。着流しの笹野、背広を着た子爵、軍服の久我原。なぜか彼らに近しさを感じる「私」。だ

新着図書

「もつと悪い妻」
桐野 夏生 著
「脈動」
今野 敏 著
「図書館のお夜食」
原田 ひ香 著
「ぼくはあと何回、満月を見るだろう」
坂本 龍一 著
「71歳、74歳夫と97歳義母と大人だけで楽しく暮らす」
もののはずみ 著
「健康診断で運動してますか?と言われたら最初に読む本」
朽木 誠一郎 著

がそれは、おびただしい血が流れる惨劇の始まりで……

休館日

10月1日、8日、9日、
15日、22日、29日、
11月3日、5日、12日、
19日、23日、26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 10月14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!

◎食品ロスと地球温暖化の関係とは?

日本では「年間約600万トン」、世界全体で見ると「年間約13億トン」の「食品ロス」があるといわれています。食品廃棄物は、多くの場合「焼却処理」されますが、これにより、食品ロスに関連する二酸化炭素排出量は「年間約37億トン」で、世界全体の温室効果ガス排出量の「約8%」を占めるといわれています。「食品ロス」は地球温暖化にも影響を与えるため、削減が求められています。

