

すこやかメニュー



お餅の隠れた効果

すっきり雪も積もり、一面真っ白となりました。道路も滑りやすくなっていますので、怪我などには気をつけましょう。さて、2023年もあつという間でしたね。年末年始は美味しいものを食べる機会が増えるかなと思います。なかでもお餅を食べる機会が多いのではないのでしょうか。今回は思わずお餅を食べてくなるような効果についてお伝えします。

腹持ちが良い

お餅の原料であるもち米は、粘り気のもととなるアミノペクチンという成分が



含まれています。お餅に粘り気があることで噛む回数が増え、満腹感が得られます。満腹感があることで食べ過ぎ防止につながります。また、お米よりもゆっくりと消化吸収されるため、満腹感が持続します。これも間食の防止につながります。

小顔効果

お餅は粘り気が強いので、噛む回数が増えるというお話をしました。が、噛む回数が増えると同類やあご周りの筋肉が刺激されるため、たるみ防止や小顔効果が期待できます。普段の食事で意識することも大切ですが、お餅は自然と噛む回数が増えるため、より効果的ではないでしょうか。

①きな粉・・・きな粉はタンパク質や食物繊維、大豆イソフラボン、カルシウムなど、人間に必要な栄養素を多く含んでいます。栄養価の高いきな粉と一緒に餅を食べると、たくさん栄養が摂れます。

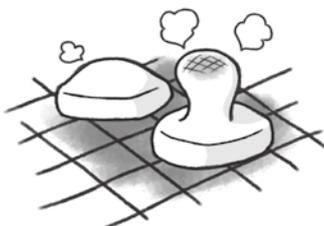
②小豆・・・小豆は疲労回復の効果があります。お餅は身体のエネルギとなる炭水化物を多く含んでいるため、小豆と一緒に食べると体力や疲れの回復により効果的です。

③大根おろし・・・お餅はゆっくりと消化吸収されるため、たくさん食べると胃もたれの原因になってしまいます。大

根おろしには消化吸収を促すアミラーゼという成分が含まれているため、お餅と一緒に食べることで胃もたれを防いでくれる効果があります。

すっきり雪も積もり、一面真っ白となりました。道路も滑りやすくなっていますので、怪我などには気をつけましょう。さて、2023年もあつという間でしたね。年末年始は美味しいものを食べる機会が増えるかなと思います。なかでもお餅を食べる機会が多いのではないのでしょうか。今回は思わずお餅を食べてくなるような効果についてお伝えします。

お餅と一緒に食べてより良い効果をお餅は粘り気が強く、喉に詰まらせやすいため注意が必要です。特にお年寄りの方や小さなお子さんは注意して、小さく切つてよく噛んでから飲み込むようにしましょう。工夫して美味しくお餅を食べましょう。



健康カレンダー

1月 16～31日

16火	乳幼児健診 13:00～15:00	保健センター
18木	運動・口腔教室 10:00～11:30	保健センター
18木	すっきりスリム教室 13:30～16:00	総合体育館
25木	運動・口腔教室 10:00～11:30	保健センター
25木	すっきりスリム教室 13:30～16:00	総合体育館

2月 1～15日

1木	運動・口腔教室 10:00～11:30	保健センター
1木	すっきりスリム教室 13:30～16:00	総合体育館
7水	なごみ会 10:00～11:30	保健センター
8木	運動・口腔教室 10:00～11:30	保健センター
8木	すっきりスリム教室 13:30～16:00	総合体育館
15木	運動・口腔教室 10:00～11:30	保健センター
15木	すっきりスリム教室 13:30～16:00	総合体育館

町立病院外来診療 1月16日～2月15日

- 整形外科 (午前)
1月23日(火)、2月6日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
1月17日(水)、24日(水)、31日(水)、
2月7日(水)、14日(水)
- 眼科 (午後)
1月16日(火)、23日(火)、30日(火)、
2月6日(火)、13日(火)
- 皮膚科 (午後)
1月19日(金)、2月2日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

11月13日	山田 明美さん	76歳	市北6
11月14日	加勢 瑞江さん	87歳	市南4
11月17日	白石 洋子さん	89歳	市南4
12月9日	加賀谷 武子さん	88歳	市北6
12月13日	黒宮 春松さん	93歳	月ヶ岡
12月16日	鈴木 広さん	73歳	中野
12月18日	北 武さん	92歳	市北8

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
本間 玲子様 (赤川1)
(故義昭様)
- 亡妻の生前のお礼として
加賀谷 哲様 (市北6)
50,000円
(故武子様)

※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

【今月の表紙】

今月号の表紙は、「花の里こども園」で年長さん17人の晴れ着の姿を撮影しました。撮影は12月に行ったのですが、雪が降った後の寒い中にもかかわらず、園児たちはそれぞれ羽子板・凧・門松などをもち、素敵な笑顔を見せてくれました。

訂正とお詫び

12月5日発行広報12月号中、誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前 広報表紙 No.667

訂正後 広報表紙 No.677

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
「月夜行路」
 秋吉 理香子 著
 わたしは誕生日すら祝ってもらえない。
 冷えきった夫との関係や子どもとの生活に孤独感を募らせていた沢辻涼子は、我慢の糸が切れたある日、家出を決行する。
 飛び出した夜の街で出会ったのは、洞察力と推理力に優れた美しいバーのママ、野宮ルナ。
 ルナに自分が抱える報われなさの正体が「大学時代の元彼」であることを言い

当てられた涼子は、彼女と二人で元彼を探すため大阪へ旅に出ることに...
 元彼探しが難航する中、次々と事件に巻き込まれる二人は、無事に想い人と再会できるのか。

新着図書
「いまこそガーシウイン」
 中山 七里 著

「ヒロイン」
 桜木 紫乃 著

「777」
 伊坂 幸太郎 著

「虚無レシピ」
 リユウジ 著

「ポンコツ4児母ちゃん、家を片付けたら100万円貯まった」
 なごみー 著

「人はどう老いるのか」
 久坂部 羊 著

休館日
 1月1日～5日、7日、8日、14日、21日、28日、2月4日、11日、12日、18日、23日、25日



問合せ先 月形町図書館 ☎ 53-3677

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 1月13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/>



教えて 地球温暖化対策!

◎ゼロカーボンアクションって何?

2050年までに温室効果ガスの排出をゼロにすることを目指すためには、社会の仕組みを大きく変えることも必要ですが、一人ひとりのライフスタイルの中でもできることがあります。「ゼロカーボンアクション」とは、「エネルギー、住宅、移動、食品ロス、ファッション」などの8つのカテゴリーに分けて、「できることから始めよう。暮らしを脱炭素化する。」アクションのことをいいます。



ひとりひとりができること
ゼロカーボンアクション30