

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

## 甘いだけじゃないはちみつ

トロリとしていて甘く、料理やお菓子作りにも活躍するはちみつですが、旬は4〜5月ということをご存じでしたか。はちみつには多くの成分が含まれているため、健康的な効果も抜群です。今回はそんなはちみつに期待できる効果についてお話しします。

はちみつはエジプトで生まれた人類最古の甘味料と言われている。西暦600年代ごろの飛鳥時代に日本に伝わったとされています。はちみつは蜂の中でもミツバチだけがつくれるものであり、花の種類によって色や香り、味に違いが出てきます。

## 健康カレンダー

**5**月 16～31日

**21** **火** 乳幼児健診  
13:00～15:00

**6**月 1～15日

**5** **水** なごみ会  
10:00～14:00



### 1. はちみつの栄養成分

はちみつは糖分以外にさまざまな栄養素を含んでいます。身体の組織をつくるミネラル、疲労の緩和や風邪予防、皮膚の健康維持に関わるビタミン、ダイエットやスキンケアに効果があるアミノ酸、肌の老化防止や生活習慣病の予防につながるポリフェノール、便秘改善に役立つグルコン酸、といった成分が含まれています。

**2. はちみつの効果**

①疲労回復はちみつに含まれる甘みのもとブドウ糖などは、消化に時間がかからないため、すぐに栄養が吸収され、短時間での疲労

### 回復が期待できます。

②風邪予防はちみつが持つ殺菌・抗菌作用によって細菌の増殖を抑えることができるため、喉が痛いときや口内炎に有効です。お子さんは風邪を引いたとき、夜間に咳がひどくなる場合があります。そうしたときにはティースプーン1杯程度のはちみつをお湯に溶かして飲むと軽減が期待できます。

③ダイエット効果はちみつに含まれるアミノ酸は代謝を上げ、効率的な脂肪の燃焼が期待できます。また、他の甘味料と比べてはちみ

### 3. はちみつの注意点

1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べてしまうと、はちみつに含まれるボツリヌス菌によって「乳児ボツリヌス症」を発症する可能性があります。1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

健康的な効果がたくさんあるはちみつを、普段の食事に取り入れてみませんか。

## 町立病院外来診療

5月16日～6月15日

- 整形外科(午前)**  
5月21日(火)、6月4日(火)
- 整形外科(午前・午後)**  
5月22日(水)、29日(水)、  
6月5日(水)、12日(水)
- 眼科(午後)**  
5月21日(火)、28日(火)、  
6月4日(火)、11日(火)
- 精神科(午後)予約制**  
5月29日(水)、6月5日(水)
- 皮膚科(午後)**  
5月24日(金)、6月7日(金)  
※変更となる場合があります
- 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

3月17日	内藤 弘樹さん	59歳	市北8
3月18日	相田 チエさん	100歳	新富2
3月19日	平田 文義さん	91歳	市北6
3月25日	児玉 恵子さん	94歳	赤川1
3月27日	後藤 光子さん	70歳	市北6

## ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き夫の生前のお礼として  
内藤 真里子様(市北8)  
(故弘樹様)

☎社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として  
相田 昌司様(新富2)  
(故チエ様)

### 訂正とお詫び

4月5日発行広報4月号中、誤りがありました。

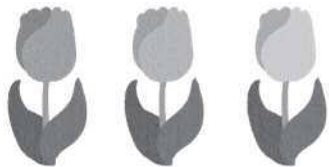
訂正しお詫び申し上げます。

訂正前

- ▽警防係長(月形支署長(警防主査) 鈴木 淳
- ▽予予防係長) 稲井裕二
- ▽総務係防係長(予防係主査) 荒木暁子

訂正後

- ▽総務係長(警防係主査) 鈴木 淳
- ▽警防係長(予防係長) 稲井裕二
- ▽予防係長(予防係主査) 荒木暁子



# 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

### 新着図書

「喜ばれる人に

なりなさい」

永松 茂久 著

人生で大切なことは、母から繰り返し言われた「この一言」だった。

3坪のたこ焼き屋から、口コミだけで県外から毎年1万人を集める大繁盛店を作り、2020年のビジネス書年間ランキングでも日本一に輝いた著者が贈る、母から学んだ、

人生で大切な「たった1つ」の教え。

学びあり、青春あり、涙あり、感動ありの成長物語。母と子、父と子、愛情、友情、師弟、家族、仕事の真髄が凝縮された、長編ノンフィクション。

今の時代だからこそ読みたい、読むだけで自己肯定感が上がり、誰かのために何かをしなくなる、優しく懐かしくて温かい一冊です。

### 新着図書

「人間標本」

湊 かなえ 著

「清算」

伊岡 瞬 著

「絡新婦の糸」

中山 七里 著

「わたしに会いたい」

西 加奈子 著

「世界一たのしくてために

なる(幸せ)の授業」

ひすい こたろう 著

「変えること

変わらないこと」

内田 彩乃 著

令和5年度でよく借りられた図書

ミステリー

「魔女と過ごした七日間」

東野圭吾 著

料理・グルメ

「88歳ひとり暮らしの

元気をつくる台所」

多良美智子 著

日本文学

「夜空に浮かぶ欠けた月たち」

窪 美澄 著

## close 休館日

5月

3日、4日、5日、6日、12日、19日、26日

6月

2日、9日、16日、23日、30日

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!

開催日 5月18日(土)

時間 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

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 053・3677