

すこやか

脱 早食い で健康アップ



皆さん、食事を食べるスピードは早くないでしょうか？
お腹が空いていたり、早食いが習慣化しているとなついつい食べるスピードは早くなつてしまします。しかし、早食いは肥満との関連性が高く、ゆつくり食べたほうが多くの健康効果を得られます！これを機に自身の食べるスピードを見直し、健康アップを目指しませんか？

・ **ゆつくり食べるコツ**
ゆつくり食べるには、一口の量を減らし、噛む回数を増やすことを意識することが大切です。しかし、意識していてもついつい早くなつてしまふ方は、噛み応えのあるきのこやこんにゃくなど食物繊維を多く含む食材を使うことも効果的です。

・早食いと肥満の関係

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事を取ってしまうことで、摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながります。

・健康効果

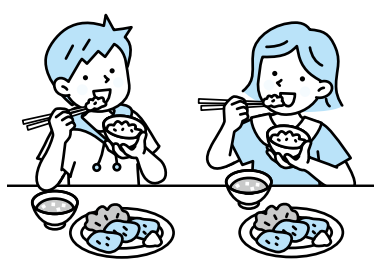
○ **脳の発達**
よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。
あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化し、認知症の予防にも大いに役立ちます。

○ **歯の病気を防ぐ**
よく噛むことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯にならなかった歯の表面をきれいにしたり、細菌感染

を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。

○ **胃腸の働きを促進する**
よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因にもなります。

ゆつくり食べることで肥満改善に繋がるだけでなく、多くの健康効果を得ることができます。自身の食事を見直し、ゆつくり食べることを意識し、おいしく、健康に食事を取りましょう。



今月・来月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。
なお、前日までの事前申込が必要です。

開催日時 10月8日(水)、11月5日(水)
午後1時～午後2時30分
開催場所 月形町交流センター
相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など
事前申込期限 10月：10月7日(火)まで
11月：11月4日(火)まで

総合相談会を開催します

国などの仕事やサービスについてのお困りごとや苦情、ご自身やご家族などの心配ごとがありましたら、ご相談ください。相談料は無料で、秘密は厳守します。
なお、総合相談会は、「事前申込された方のみ」の相談とさせていただきます。

開催日時 10月31日(金) 午前9時～正午
開催場所 月形町交流センター
相談内容 行政一般、登記、人権、心配ごと、子どもに関することなど
相談員 行政相談委員、人権擁護委員、主任児童委員、社会福祉協議会、法務局
事前申込期限 10月17日(金)まで



保健センターからのお知らせ

問合せ先 保健福祉課地域福祉係 (保健センター内)
☎ 53・3155

問合せ先 保健福祉課地域福祉係 (保健センター内)
☎ 53・3155

戸籍の窓

こんにちは よろしく

8月29日

米内 あおば^{ちゃん} 卓也・亜美
(市南4)

ごめいふくを お祈りします

8月27日

野村 美江子^{さん} 95歳 知来乙2

9月7日

赤田 榮松^{さん} 97歳 北農場1

今月の『ネットワーク月高』

- ・15回目の月トーク
- ・農業実習に(2回目)に行ってきました
- ・レジン講習会が行われました
- ・バレー部のユニフォームを提供していただきました
- ・こども園運動会ボランティア
- ・面接練習



情報の提供をお待ちしております

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。

訂正とお詫び

9月5日発行広報9月号マンスリーに掲載しました第5回中野北溟記念北の書みらい賞受賞の内容に誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前 月形町出身の

訂正後 共和町出身の



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

「しづく弁当ききみみ堂」

冬森 灯 著

鳴神冴良が営むお弁当店「ききみみ堂」には、特別な「しづく弁当」がある。依頼主の事情や想いを仕立てた、心を届けるお弁当だ。「育休明けの仕事と家庭の両立に悩む同僚へ、そっと応援する味を」「新しい生活になじめずひとり落ち込む大学生に、元気をくれる一品を」「亀裂の入った親子の仲を修復するお弁当を」「冴良が作るやさしい味を」

新着図書

「マスカレード・ライフ」

東野 圭吾 著

「チョコレート・ピース」

青山 美智子 著

「夫婦じまい」

あさの あつこ 著

「老人初心者の青春」

阿川 佐和子 著

「80歳からでも成長するもつと脳活おりがみ」

伊達 博充 著

「血糖値を下げる食事法について、実際に試してみた」

山村 聡 著

close

休館日

10月

5日、12日、13日、
19日、26日

11月

2日、3日、9日、
16日、23日、24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 10月11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 ☎53・3677

今月の表紙

今月の表紙は、月形中学校の学校祭で披露された吹奏楽部の演奏風景です。今年のテーマは「夢中熱中」。そのテーマ通り、生徒たちはこれまでの練習の成果を存分に発揮し、迫力ある演奏で会場を魅了しました。演奏では、「カインとアベル」や「フレンド・ライク・ミー」などが披露され、息の合った豊かな表現力で来場者を楽しませてくれました。また、演劇やダンスの発表もあり、どのステージも個性と工夫が光る、見応えのある内容となりました。