

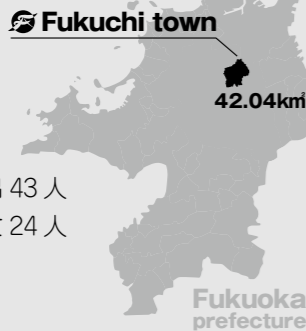
Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,522人
前月比+9人
前年比-259人

●男性 11,588人
●女性 12,934人

●世帯 11,209世帯
前月比-6世帯
前年比-1世帯

※平成25年8月末現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
☎ 市電はひかえさせていただきます

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 国保税 [4期] 10月31日 困が納期限です
- 町県民税 [3期] 10月31日 困が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【大任町】第27回 しじみ祭り

10月20日 回 10:00~16:00

(彦山川河川敷 水辺公園)

川をきれいにするしじみの浄化作用にちなんだ祭りで、27回目を迎えた「しじみ祭り」が今年も開かれます。ラムネ早飲みや大縄飛び、じゃんけん大会など、豪華景品が当たるイベントが盛りだくさんです。みなさん、大任町で楽しい思い出を作りませんか。

※雨天時は内容を変更して町公民館で開催



「あなたも彦山川に入って、しじみ採りを楽しみませんか。」

園 大任町商工会 ☎ 63-2241

【添田町】第26回 ふる里まつり

10月26日 回 10:00~16:00

(添田公園駐車場)

地元特産品や姉妹町である北海道美深町からのジャガイモやカボチャなどの直送品も並びます。シシ汁やジャンボおにぎり、ヤマメの塩焼き、楽しいイベントなども満載。みなさんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

園 添田町役場 商工観光係 ☎ 82-1236

Medical health

保健の掲示板

10月16日から11月15日までの保健事業日程

- 10月23日 ⑥【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
 - 10月25日 ⑥【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
 - 10月30日 ⑥【1歳6か月児健診】
1歳6か月~1歳7か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
 - 11月1日 ⑥【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
 - 11月6日 ⑥【7~8か月児健診】
7~8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
 - 11月13日 ⑥【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- ※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで予約制の健康相談を実施いたします。
- ⑥ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Making baby food

もぐもぐ教室に参加しませんか?

いつから離乳食を始めたらいいの?どんな風にすすめたらいいの?作っても食べてくれない...など、離乳食のことで知りたいことや困っていることはありませんか?栄養士や同じ年代のお子さんを持つ保護者と一緒に、調理しながら楽しく離乳食について学びましょう。

日時: 11月8日 回 10:30~12:00

場所: 方城保健センター

対象: 4か月~10か月児とその保護者

参加費: 無料

内容: ①栄養士による離乳食のおはなし

②調理実習・試食

用意するもの: エプロン、母子手帳、おむつ、バスタオル、赤ちゃん用スプーン

申込締切: 11月5日 回 までに

コスモス保健センターへお申し込みください。

⑥ コスモス保健センター ☎ 28-9500

ひとりで悩まず、楽しく学ぼう!



食物繊維を多く含む食品例

食品(野菜など)	食物繊維量(g)
モロヘイヤ	5.9
ごぼう	5.2
オクラ	5.0
ブロッコリー	4.4
春菊	3.2
ほうれんそう	2.8
もやし	1.4
きのこ類	2.0
海藻	2.0~3.0
板こんにやく	8.8
キウイフルーツ	3.8
りんご	2.3
はっさく	2.7
おから	計量カップ1杯 8.1
ゆで大豆	計量カップ1/2杯 3.2
納豆	1パック 2.7

食品(主食)	食物繊維量(g)
精白米	茶わん1杯 0.4
胚芽精米	茶わん1杯 0.8
食パン	スライス1枚 1.4
ライ麦パン	スライス1枚 3.4

※主食に含まれる食物繊維は、野菜ほどは多くありませんが、胚芽米やライ麦パンなどを選ぶと食物繊維の量を増やすことができます。
※現在病気などで治療中の人は、食品によっては摂り方に注意が必要な場合がありますので、必ず主治医にご相談ください。

“はたらきもの”の食物繊維

DIETARY FIBER

食物繊維は、体内では消化吸収されず、体内で効果的に働きます。ここではそんな“はたらきもの”の食物繊維をご紹介します。



そもそも食物繊維とは?

食物繊維というと細い糸のようなものを想像しがちですが、ネバネバしたのから、水に溶けてサラサラした状態になるものなど、多くの種類があります。昔は、消化されにくいという特徴から、体にとつて不要なものと思われていました。健康に保つはたらきが見直され、近年重要視されている成分です。

食物繊維のはたらきって?

「便秘に効く」というイメージが強い食物繊維。「人の消化酵素によって消化されない、食物に含まれている難消化性成分」で、小腸では消化されずに大腸まで届く成分を表します。この特性で、腸内細菌の栄養源となり、ビフィス菌を増やしたり、便の量を増やして便通を良くしたりして便秘を予防します。その他にも、①胃の中に留まる時間が長いので消化・吸収のスピードが遅くなり、脂肪や糖質の吸収を遅らせる。②コレステロールにくっついて体外に排出する。③腹もちが良いので、過食が避けられる。④歯ごたえがあり、かむ回数が増えるので唾

液の量が増え、虫歯予防になる。

などの効果もあり、食物繊維は「便秘に効く」だけでなく、体全体の調子を整える、とてもはたらきものな成分なのです。

1日にどれくらい必要?

18歳以上の基準は男性19g以上、女性17g以上です。(日本人の食事摂取基準平成22年度版)しかし、平成23年国民健康・栄養調査の結果では、男性13.9g、女性13.5gと、1日に必要な日本人の食物繊維摂取量は、基準より低くなっています。

どんな食物に多い?

食物繊維は乳製品・卵・肉・魚には含まれておらず、野菜に多く含まれる成分です。野菜を食べることで摂取できますので、積極的に野菜を食べるように心がけましょう。また、食事の際、食物繊維の多い食品から先に食べるようにすると、より高い効果が期待できます。上の表に食物繊維を多く含む食品を紹介していますので、食事の参考にしてください。はたらきもの食物繊維と協力しながら健康な食生活を送りましょう。