



まちの話題

問 秘書広報課：☎0869-24-7095



権への理解を深める

中学生人権作文朗読&公演会

ゆめトピア長船で12月8日、中学生人権作文朗読&公演会を開催しました。

まず、市内の中学生2人が人権作文コンテスト優秀作品を朗読しました。

次に、障がい理解し、支援の輪を広げることを目的として活動している美作大学社会福祉学科の薬師寺明子准教授と美作福祉部隊リカイヒロメインジャーが、オリジナルの歌や劇などを披露。参加者らは、障がいのある人の人権について理解を深めていました。



美作福祉部隊リカイヒロメインジャーが桃太郎、金太郎、浦島太郎に扮し、オリジナルの劇を披露しました



域の子どもたちにクリスマスプレゼント

サンタ de フェスタ



リサイクルキャンドルづくりに夢中の子どもたち

長船町公民館で12月16日、瀬戸内市青年団からのクリスマスプレゼント「サンタ de フェスタ」が開催されました。

クリスマスにちなんだ「お菓子づくり」「あったかおいしいシチュー」「昔あそび」などのコーナーがあり、たくさんの家族連れでにぎわいました。

また、映画の上映があったり、クリスマスの本の読み聞かせがあったりと、訪れた家族連れはクリスマスの雰囲気の中、思い思いの楽しい時間を過ごしていました。



つまでもお元気で

100歳を迎えた高齢者をお祝い

12月3日、満100歳を迎えた岩田美里さん（邑久町箕輪）のお祝いに、武久頭也市長らが入所している施設を訪問し、お祝い状などを贈呈しました。

働き者だった岩田さんは、農業の傍ら、小学校卒業後に裁縫学校へ通って学んだ和裁で単衣の着物を作ったり、編み物をしたりして、周りの人を喜ばせていました。現在は入所している施設でおしぼりやタオルをたたむ手伝いをしながら、ちぎり絵などの作業を楽しまれています。長寿の秘訣は「よく食べて、よく寝ること」。

岩田さん、これからもますますお元気で過ごしてください。



お祝い状を受け取り、武久市長と話す岩田さん（写真右）

健康ライフ

野菜 350g 食べて生活習慣病を予防しよう！

問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

生活習慣病を予防するために必要な野菜の摂取目標量は、成人1日当たり350gといわれています。

平成28年度県民健康調査では、20歳以上の岡山県民の野菜摂取量の平均値は、男性267.1g、女性239.5gで1日の野菜摂取目標量を大きく下回っています。

生活習慣病を予防して、健康な生活を維持するために、野菜1日350g摂る食生活を心掛けましょう。



★食物繊維のパワー

野菜には、食物繊維が含まれており、生活習慣病の予防になります。食物繊維を摂取して、健康な体を目指しましょう。

①かむ回数が増える	肥満防止
②胃に食べ物がとどまる時間を延ばす	
③食事時の脂質の吸収を抑える	血液中脂質の上昇を抑える
④胆汁酸の再吸収を抑える	
⑤ブドウ糖の吸収を緩やかにする	血糖値の上昇を抑える
⑥便の量を増やす	腸の働きを整え排便促進
⑦腸内善玉菌を増やす	
⑧腸内の有害物質の排出を促す	腸内改善で免疫力アップ



具だくさん味噌汁



野菜の煮物

★野菜 350g とはどれくらい？

1日350gの野菜を摂るには、料理にすると小鉢1皿分がおおよそ70g。これを5皿以上食べると350gになります。緑黄色野菜（色の濃いもの）と、淡色野菜（色の薄いもの）を1：2の割合で食べるようにしましょう。



野菜サラダ

★野菜を食べるコツ

不足している野菜一皿分（約70g）を食事に取り入れてみましょう。

【朝食で必ず野菜を取る】

例えば・・・味噌汁にえのきだけ70gを追加、
野菜サラダにトマト、ブロッコリー70gを追加

【加熱調理をする（ゆでる・炒める・煮る・蒸す）】

「かさ」を減らすと生野菜より量を取ることができます。

【汁物は野菜たっぷりにする】

【ひと手間加えて不足分を補う】

例えば・・・ハンバーグに大根70gを追加しておろしハンバーグ、肉野菜炒めにもやし70gを追加

【外食・コンビニでは・・・】

ラーメンを五目野菜ラーメンに、チャーハンを中華丼に、菓子パンよりサンドイッチ付け合わせの野菜は残さない

麺類、丼ものなどの単品メニューは野菜が不足しがちなときは、野菜メニューを追加
主食、主菜、副菜がそろっている定食ものを選ぶと、バランスが比較的良くなります。



野菜炒め

★旬の野菜を食べましょう

今では、ほとんどの野菜が1年中出回るようになりましたが、旬の野菜は新鮮でおいしく、栄養的にも優れています。旬の野菜を食べて健康に過ごしましょう。

