

秋のおいしいもの注意報



たくさんの食材が実りのときを迎え、秋は食の誘惑多き季節。どの季節も共通して旬の食材はおいしく、またその時期の体に必要な栄養をたっぷり含んでいるものです。しかし、秋や冬に旬を迎える作物は寒さから身を守るために甘くなるものも多く、野菜とはいえ糖分の摂りすぎに注意が必要なものもあります。

気温が落ち着き、秋は外へも出かけやすい季節です。おいしく食べた後は、目や肌でも秋を堪能してみませんか。

秋の旬な実りたち

<p>じゃがいも</p> <p>野菜の中でも主食級の炭水化物。ビタミンCは通常、熱に弱く、加熱すると大半が壊れるが、ジャガイモのビタミンCは熱に強く優秀。</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>甘い野菜の代表格で、糖分に特に要注意。しかし免疫を高めるビタミンEやカロテンが豊富なため、量に気を付けて取り入れたい野菜の一つ。</p>
<p>ゆり根</p> <p>炭水化物量はじゃがいもに負けないが、体の余分な塩分排出を助けるカリウムや血液の素となる葉酸が含まれていて、栄養も豊富。</p>	<p>にんじん</p> <p>低カロリーだが意外と高糖質。しかし橙色の色素は目、皮膚や粘膜の健康を保つために重要なビタミンAの素であるカロテンが豊富な証し。</p>
<p>さつまいも</p> <p>糖質は多いが、食物繊維が豊富で、切ったときに出る白い液体のヤラピンという成分には整腸作用もあり、腸に嬉しい野菜。</p>	<p>くだものにもご用心</p> <p>果物の糖分は砂糖の糖分と違い比較的吸収が穏やかで、ビタミンなどの栄養も豊富。甘いものを食べるなら果物がおすすめだが、やはり食べすぎは禁物。</p>

気づくヘルシー おいしい毎日【味付け編】

<p>なんとなく味付けしていませんか？</p> <p>きちんと量を計って。量を把握することで入れすぎを防止できます。</p>	<p>みりんと砂糖両方必要ですか？</p> <p>それぞれの用途を考えると、みりんだけで十分なきも。</p>	<p>調味料を全部一度に入れてませんか？</p> <p>全部を入れる前に味見をすると、案外、全部は必要ないかもしれません。</p>
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

料理に限らず、習慣的にしょうゆや塩などを足していませんか？濃い味付けに慣れてしまうと、舌はどんどん濃さを求めます。

まずは「そのまま味見」を習慣に！

料理の味付け中、おかずを食べる前、本当にそれ以上の味が必要かよく考えてみることから始めてみましょう。

いま始める
小さな意識が
自分の
未来を変える
大きな一歩



画：松井 夢

監修：役場福祉課健康係 管理栄養士 松井 夢 ▶役場福祉課 ☎(574)2214

駐在だよりはるにれ

～みんなであつくりよう 安心な街～

全国地域安全運動が実施されます

期間▼10月11日(火)～20日(木)

特殊詐欺の被害防止 こんな電話は詐欺！

「オレだけど急にお金が必要になった」「還付金があるからATMに行つて」「名義貸しは違法、逮捕される」

など、突然お金を要求する電話がかかってきたら、一度電話を切り、周りの方に相談をするか、警察相談電話#9110連絡してください。

子どもと女性の犯罪被害防止

地域の見守りの目を増やすことは、犯罪の未然防止や防犯力の向上にもつながることが期待できます。

ウォーキングや買い物、犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見守り」にご協力ください。

また、防犯ブザーや防犯ホイッスルな



問合せ先

池田警察署 ☎572・0110
茂岩駐在所 ☎574・2013
豊頃駐在所 ☎574・2151
大津駐在所 ☎575・2002

どの防犯グッズを携帯するとともに、危険な場面に遭遇した際、適切に使用できるように日頃から点検、訓練しておきましょう。

ヒグマとの事故を防ぐために

10月はヒグマが冬眠に備えるため、食料を探して活動が活発となる時期です。ヒグマによる人身事故を未然に防止するために、次のことに注意しましょう。

- 複数で行動し、音で存在を知らせましょう。
- ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。
- 残飯や生ごみの処理には注意しましょう。
- フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。
- ヒグマに遭遇した場合は、落ち着いて行動しましょう。
- 逃げたり、さわいだり、慌てて行動すると、かえってヒグマを興奮させ、襲われる危険があります。ゆっくりと静かに立ち去りましょう。

教科書用図書等の採択結果等の公表について

令和4年8月24日(水)に開催された豊頃町定例教育委員会において、令和5年度に使用する小学校および中学校用教科書用図書が採択されました。

採択された教科書につきましては、図書館で展示します。また、採択理由等については、次のとおり公表しますので閲覧できます。

☐平日8時30分～17時15分

☐所教育委員会教育課(える夢館内)

【閲覧内容】▼採択結果・採択理由・協議会の役員および委員名・協議会の議事録・調査委員会の委員名・調査委員会の報告書

問合せ先

教育委員会学校教育係
☎579・5801

総合体育館 無料教室のお知らせ クライミング教室

クライミング教室

総合体育館では、クライミング教室を実施します。クライミング教室へ申し込まれた方は以下の日程を参考に参加ください。

実施日

10月20日(木) 19:00～20:30
11月19日(木) 19:00～20:30
2月16日(木) 19:00～20:30

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や変更等になった場合は、申込者へ直接連絡します。あらかじめご了承ください。

問合せ先

総合体育館
☎574・2480