



下仁田こんにやくイメージキャラクター

# SHOCK 「食」をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

## 野菜ソムリエを招いて 食育講演会を開催しました！

去る3月3日、下仁田町公民館大会議室で、野菜ソムリエの茂木曜子（もぎようこ）先生をお招きして、食育講演会を開催しました。

「美味しく食べよう 季節の野菜」と題して、野菜を美味しく食べるコツや、野菜の持つパワーについてお話いただきました。

会場は大勢の参加者で一杯になり、何だか下仁田町の野菜の摂取量が高まるのではないかと、期待に胸をふくらませることができました。

講演内容の一部を下記にご紹介しますので、参考にしてください。

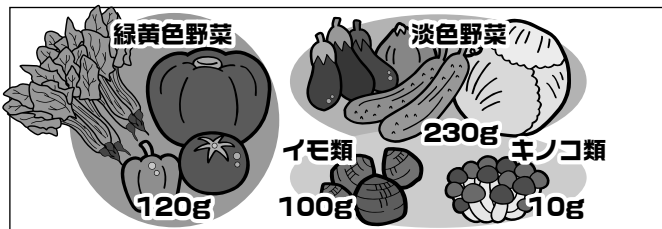


### 野菜・果物の話

野菜は一日にどのくらい  
食べればいいのか？

1日の目標とする  
野菜の摂取量

→ **350g** (イモ類・キノコ類は  
含まない)



・下ゆでには  
たっぷりの塩を使う  
(お湯1リットル→塩10グラム)

野菜の甘みを引き出す

## 野菜の持つ色素には美容や健康の維持に 役に立つ働きがある

### ■野菜の色からみる健康成分

色	色素成分	食材	研究されている効用
緑	クロロフィル	ホウレンソウ、ピーマン	脱臭、消臭作用
黄	カロテン	ニンジン、カボチャ	がん予防(乳がん、肺がん) 抗アレルギー作用、動脈硬化予防
赤	リコピン	トマト、スイカ、金時ニンジン	がん予防(前立腺がん、肺がん) 動脈硬化予防、放射線障害予防
紫	アントシアニン	ナス、紫イモ、紫キャベツ	血圧上昇抑制、 肝機能障害軽減作用

### ■その他の機能性成分

名称	含まれる食材	研究されている効用(未解明のものも含む)
アリシン	ニンニク	動脈硬化予防
カプサイシン	トウガラシ類	体熱生産作用
セサミノール	ゴマ	抗酸化作用
イソフラボン	大豆	更年期障害改善
サボニン	大豆	脂質の吸収抑制
リモネン	かんきつ類	代謝促進
B-グルカン	キノコ類	免疫力
スルフォラファン	ブロッコリースプラウト	がん予防
ジンゲロール	ショウガ	体熱生産作用

さあ、野菜のパワーを見直して、旬の野菜をおいしく食べましょう!!

お問い合わせ先 健康課 健康づくり係(保健センター) ☎82-5490

## 健康づくりのための新しい計画が始まります!③

# 健康しもにた21(第2次)

### (2) 身体活動・運動

10年前より、運動習慣がある人の割合は減少しています。また、男女ともに若い人ほど運動習慣がない人が多いです。体を動かさないでいると、筋力が衰えてしまいます。

### 健康目標

## 運動する習慣をつけましょう



↓ 目標を達成するための指標は次の通りです。

第二次計画の目標値	週3日以上運動する人の増加 現状値34.4%⇒目標値44.0% 日常生活で歩くことを心がけている人の増加 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度の増加
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------

↓ 目標を達成するための取り組みは次の通りです。

対策・取り組み	家庭	家事や仕事でも、できるだけマメに動きましょう。 気軽に楽しめる運動を週3日・1回30分する習慣をつけましょう。 歩数計を活用する習慣をつけましょう。 小学生以下の子どもは、毎日屋外遊びで思いきり体を動かしましょう。
	地域・組織	地域の行事に体を動かすメニューを取り入れましょう。 職域でも、健康づくりのための運動の啓発を行いましょ。う。 生命の貯蓄体操を普及しましょう。
	行政	健康づくりのための運動の必要性について、年齢・性別に合わせた啓発をします。 身近で運動ができる場所の情報提供を行います。 生命の貯蓄体操普及会と連携し、生涯をととした健康づくりと仲間づくりを支援します。 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について啓発します。

まずは、今より10分多く体を動かすことから始めてみてください。

高齢期になっても生活が楽にできる体、筋力を維持しましょう

問い合わせ先 健康課(保健センター内) ☎82-5490

## 平成26年度母子事業「enjoy子育て教室」について

平成26年度は、年12回を通してお母さんの体のお悩みを改善する講座、親子で一緒に体を動かす講座、お年寄りと一緒に交流する企画や同級生同士の交流会など企画しています。

4月は、昨年大好評だった「キレイな姿勢講座」を開催します。参加していたママからは、ちょっとした動き・体操で体がほぐされ、すっきりしたとの声が、妊婦さんからも妊娠中楽に過ごすことができたとの声が聞かれました。

講師が助産師さんなので、育児中のママだけでなく、妊娠中の方の参加もお待ちしております。

講師 さんたまの助産院 柳沢 明子氏

対象 妊娠中の方、乳幼児と母、子育て中の母(託児つきです!!)

開催日 4月15日(火)

時間 受付10:00～、教室10:30～12:00

会場 下仁田町保健センター1階集団検診室(下仁田町下仁田111-2)

持ち物 バスタオル、運動できる服装

参加費 無料

申し込み・お問い合わせ先 健康課(保健センター) ☎82-5490

なお、今後1年間の予定は、「広報しもにた」5月号でお知らせいたします。

# shimonita infomation

# お知らせ版

- 下仁田町役場 ☎ 82-2111
- 保健センター ☎ 82-5490
- 下仁田町公民館 ☎ 82-3535
- 下仁田厚生病院 ☎ 82-3555
- 荒船の湯 ☎ 60-6004
- ふるさとセンター ☎ 82-5345
- 下仁田町自然史館 ☎ 70-3070
- 防災無線電話応答サービス ☎ 82-4433

## 講演会

「世界最大の官営富岡製糸場を建設した深谷市の偉人たち」について

富岡製糸場設立の物語を描いた『かわたれの槌音』の著者である田村貞男氏による講演会を開催します。  
▽講師 田村貞男(たむら さだお)氏

▽とき 平成26年4月20日(日)午後2時～3時30分

▽ところ 渋沢栄一記念館(八基公民館)埼玉県深谷市下手計1204

▽定員 200名(事前申し込み。電話にて問合せ先へ。)

▽参加費 無料

▽問合せ 埼玉県深谷市教育委員会生涯学習課 ☎ 048-572-958

## 平成26年度 労働基準監督官採用試験のご案内

労働基準監督官は、厚生労働省の専門職員として、働く人々の労働条件と健康、命を守っています。情熱と

行動力のあるみなさんのチャレンジをお待ちしています。

### ▽受験資格

・昭和59年4月2日～平成5年4月1日生まれの者

・昭和59年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

- ①大学を卒業した者および平成27年3月までに大学を卒業見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

### ▽申込受付

・インターネットの場合  
専用アドレス  
<http://www.jintj-shiken.go.jp/juken.html>

平成26年4月1日(火)9時～4月14日(月)

受信有効  
・郵送または持参  
4月1日(火)～2日(水)

通信日付印有効  
▽採用予定数  
労働基準監督官A(法文系)

約160名  
労働基準監督官B(理工系)

約40名  
▽試験日程  
第1次試験  
平成26年6月8日(日)

第2次試験  
平成26年7月16日(水)、17

日(木)、18日(金)(第1次試験合格通知書で指定する日時)

## 道の駅しもにたで

テナントを募集します。

▽募集 1区画(41,39㎡)

▽家賃 月額5万円

▽共益費 月額2.1万円  
その他の詳細については要相談

▽問合せ先 道の駅しもにた(有)産業開発しもにた ☎ 82-5858

## おでかけください

「荒船の湯」ではマイクロバスでの送迎を行っております。15人以上でお申し込みください。【15人以上28人まで】



4月から  
**8%**



あなたの医療・年金・介護・子育てを守るため、消費税のご負担をお願いします。

今回の消費税率引き上げ分は全て医療・年金などにあてられます。

## 冬の県民交通安全運動

4月6日(日)から15日(火)までの10日間、春の県民交通安全運動が実施されます。「自転車も車両です」交差点を守り、相手の立場に立った「優しさ」と「思いやり」のある運転を心がけましょう。

▽開館時間 午後8時～午前10時  
▽定休日 月曜日(祝祭日のときは、その翌日)  
▽お問い合わせ 荒船の湯 ☎ 60-6004