

10月の広報カレンダー

■ごあんない

2 城西大学通信第34回 どの部位がお好み？ 豚肉の部位ごとの違い / もくじ / 10月の広報カレンダー

■特集

4 令和3年度 決算

8 水道だよりvol.11 水道事業決算

■まちよりのたより

9 人と地域資源をつなげる観光メニューづくり

10 インフルエンザ予防接種 / マイナンバーカードのための特別開庁 / 埼玉県民手帳を販売 / 地域商品券を追加配布

12 保育園入園申請のご案内 / 最低賃金改正のお知らせ / ため池ハザードマップをご確認ください / ときがわ町駅伝競走大会 / 水道メーターを交換します

14 町内パトロールにご参加を / 国民年金保険料の追納を / 部落差別の解消の推進に関する条例 / 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 / 人事行政運営等の状況 / 行政相談週間 / 労働保険のお知らせ

16 小川地区衛生組合職員募集 / 木のくにときがわまつりの中止 / 本人通知制度をご利用ください / 県政サポーター募集 / フォトコンテスト作品募集 / 「これには県議会です」 / 彩の国動物愛護推進員を公募

18 滞納整理強化期間 / 税務相談会のお知らせ / インボイス制度説明会 / 低所得の子育て世帯に対する給付金 / 年金生活者支援給付金 / 埼玉県介護人材確保推進事業 / 里親入門講座のご案内

20 ペットボトルの出し方のご案内

■グラフときがわ

21 北村さん国土交通大臣表彰 / 一つ星大学「和太鼓講座」

22 今村翔吾さんトークイベント / 都幾川で川遊び

■Informationくらしの情報

23 ごそだて / ほけん

24 ほけん / そうだん / ぼうはん / かんきょう

26 としよかん / 情報のページ

28 情報のページ / 新型コロナウイルスに関連する支援内容

30 観光協会ここから通信 10月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

32 ときがわ散歩 5 / 編集後記

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

【表紙】「都幾川で川遊び」に参加した少年。最後の最後にやつと魚を捕まえることができた時の写真です。



人口と世帯 (9月1日現在)
総人口 10,673人(-25人) ※0は前月比
8月の動き 出生 3人 死亡 17人
転入等 24人 転出等 35人
男 5,419人(-19人) 女 5,260人(-6人)
世帯数 4,757世帯 (-4世帯)
過去のデータはHPで見ることができます。

広報ときがわ【第199号】 令和4年9月22日発行
編集・発行 ときがわ町総務課
〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地
TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631
ホームページアドレス <http://www.town.tokigawa.lg.jp>
メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

ときがわ町の位置
東経 139度
北緯 36度
海拔 64m
面積 55.90 平方m

食はからだをつくる ～城西大学通信～



第34回

どの部位がお好み？ 豚肉の部位ごとの違い。

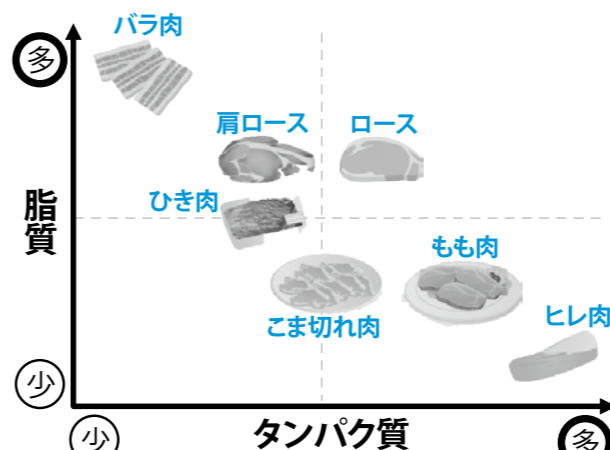
城西大学 薬学研究所 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士 大澤幸之助

城西大学とときがわ町が連携して実施した食生活調査では、ときがわ町の方は、お魚よりもお肉の方が食べられる傾向にあり、さらに豚肉の部位としてはバラ肉を買われる方が多いとの結果がありました。そこで今回は、意外と知られていない「豚肉の部位」についてのお話です。肉の部位として一般的にスーパー等で販売されているものは、バラ肉、肩ロース、もも、ヒレ、こま切れなどがあります。これらは、それぞれ取る場所によって、肉と脂の割合や硬さなどが異なるため、その特性を理解し、料理への使い分けの際には適した部位を選択することが重要です。



豚肉の部位ごとの違いについて

豚肉分類ごとの脂質とタンパク質含有量
バランスチャート表



※こま切れ肉は肩肉と外もも肉の合計平均値を採用しています。



表からわかるとおり、バラ肉はタンパク質が最も低く、脂質では最も高いことがわかります。バラ肉の良い点としては、脂身が多い分柔らかく、ダシが出やすく甘いのが特徴です。バラ肉は使い勝手が良く、人気の部位ですが、食べる量を気に掛けないと脂質を必要量以上に摂ってしまいます。そのため、量が少なく済む工夫や、「どうしても豚バラ肉でなければ」という料理以外は極力使用しない、または代用する肉を柔らかく調理する術を身につける等が、美味しく健康的な肉料理を作るために重要なポイントです。来月号は、もも肉を柔らかく調理する術を掲載する予定なのでお楽しみに。