

4月の広報カレンダー

■ごあんない

2 城西大学通信第38回 身体に良いアブラが豊富な魚を食べよう!! / もくじ / 4月の広報カレンダー

■特集

4 十文字学園女子大生たちの地域活動

■スポーツときがわ No.58

6 ワンダーウォークを開催 / ファミリーバドミントン教室を開催 / 空手教室を開催 / 町民体育祭の変更を検討 / 注目のアスリートたち

■まちよりのたより

- 8 水質検査結果
- 10 保健師の気まぐれコラム健診編 / 健診を受けましょう
- 12 寄附をいただきました / マイナンバーカード普及のための特別開庁 / 令和5年度地域商品券について / 広報ときがわ令和4年12月号が埼玉県1位に / 家具転倒防止器具の設置に助成 / 法務局における自筆証書遺言書保管制度 / 生ごみ処理機キーロを販売 / 有料戸別収集の受付窓口が変更
- 14 除草作業に助成金と燃料支給 / 鳥獣被害防止のための補助金 / 薪ストーブ設置に補助金 / 浄化槽使用料の納付場所変更 / まちづくり活動支援事業補助金
- 16 子育て応援さっぴ / 出産・子育て応援給付金 / 電子証明書の一時的停止 / 食品表示調査員募集 / 国民年金学生納付特例制度申請受付開始 / 自動車税事務所4支所現金収納終了 / 保険が変わったら届出を / 重度心身障害の方に燃料費を助成

■グラフときがわ

18 関口静男さん、瑞宝双光章 / 商工会新春講演会 / 大東大陸上部スプリント教室 / 見守りのお願い

■Informationくらしの情報

- 20 こそだて / ほけん / そうだん
- 22 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん
- 24 情報掲示板
- 26 観光協会ここから通信4月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌
- 28 ときがわ散歩11 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 おはなし会 都幾川公民館図書室
2	3 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまたま) 玉川トレーニングセンター	4 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター	5 教育相談 活き生き活動センター	6 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター	7 消費生活相談 活き生き活動センター	8 おはなし会 都幾川公民館図書室 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ*
9	10 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまたま) 活き生き活動センター	11 窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	12 教育相談 活き生き活動センター TOKI フィット 活き生き活動センター 乳幼児相談 保健センター	13 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター ここに広場 たまたま子育て支援センター	14 消費生活相談 活き生き活動センター	15 おはなし会 町立図書館
16	17 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまたま)	18 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター おはなし会 町立図書館	19 教育相談 活き生き活動センター よちよち広場 保健センター	20 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 1歳6か月児・3歳児健康診査 保健センター ここに広場 たまたま子育て支援センター	21 消費生活相談 活き生き活動センター エプロンシアター 子育て支援センター*ときがわ*	22 おはなし会 町立図書館 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ*
23 マイナンバーカードのための特別開庁日 役場本庁舎	24 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまたま) 体育センター(せせらぎホール)	25 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	26 教育相談 活き生き活動センター	27 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター ここに広場 たまたま子育て支援センター	28 消費生活相談 活き生き活動センター すなあそび 子育て支援センター*ときがわ*	29 昭和の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまたま) ※町立図書館は開館
30	資源プラ	可燃ごみ せん定投・別室自己搬入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集日	ガラス類 (無色・茶びん以外のびん・陶器含む)	可燃ごみ	

【表紙】ときがわ町と商品開発を行っている、十文字学園女子大学の皆さんと、その協力者たち。



人口と世帯(3月1日現在)
総人口 10,551人(-15人) ※0は前月比
2月の動き 出生 2人 死亡 21人
転入等 25人 転出等 21人
男 5,349人(-6人) 女 5,202人(-9人)
世帯数 4,738世帯(+1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205号】 令和5年3月24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38回 たんぱく質だけじゃない! 身体に良いアブラが豊富な 魚を食べよう!!

城西大学 薬学部 医療栄養学科 管理栄養士養成課程
助手・管理栄養士 中里見 真紀

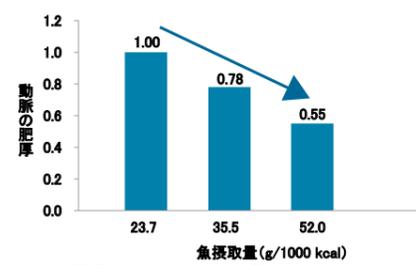
魚

といえば、肉や卵と並ぶたんぱく質源です。たんぱく質は筋肉や皮膚、内臓、髪、爪、歯や骨の主成分で、他の栄養素から体内で合成できないため、積極的に摂取する必要があります。さらに魚には、EPA、DHA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった、肉には含まれない良質なアブラが多く含まれます。

人間よりも少し体温の高い牛や豚、鶏などの肉のアブラ(脂)は常温(15℃~30℃)で固体であるのに対して、冷たい水の中に生息する魚のアブラ(油)は常温でサラサラな液体です。これは、肉や魚に含まれるアブラの脂肪酸の種類によって決まります。魚に含まれるアブラには、「オメガ3脂肪酸」と呼ばれる、常温でも固体にならない性質の脂肪酸(EPA・DHA)が多く含まれます。EPAやDHAには、血液をサラサラにする効果や中性脂肪・コレステロール値を下げる効果があります。

テロール値を低下させる効果などが知られています。愛媛県東温市で行われた研究では、魚の摂取量が多いほど動脈硬化のリスクが減ることが報告されています。魚の摂取により動脈壁の厚さが改善されるので、動脈硬化や心筋梗塞の予防が期待できます。また、国立がん研究センターによる研究でも、魚の摂取が週1回のグループと比較して週3~5回のグループで約25%、週8回のグループで約60%、心筋梗塞のリスクが減少していることがわかっています。最低でも週3回以上、できれば毎日魚を食べると、心疾患のリスクが下がるので、1日3食のうち1回は、魚や魚介類を食べるように意識してみてください。1日に食べる魚の量は、オメガ3脂肪酸量として1.6~2.0gを目指しましょう(日本人の食事摂取基準2020年版)。次回は、魚を簡単に食事に取り入れる工夫について紹介します。

魚摂取量が多いほど 動脈硬化のリスクが下がる



* 魚摂取量が少ないとき(23.7)の結果を1.00とした
東温スタディ, Maruyama K et al. Nutrients 2022; 14(17): 3644 より作図

魚(1回の食事)に含まれる オメガ3脂肪酸の量

