

■ ごあんない

2 城西大学通信第40回 “苦味”楽しんで
いますか？ / もくじ / 6月の広報カ
レンダー

■ 特集

4 交通事故は、
突然やってくる

■ まちよりたより

6 コンビニでお安く証明書を交付 / チャ
イルドシートを利用希望者へ差し上げ
ます / 四季彩館の指定管理者が変わり
ます / 花菖蒲まつり

8 Jアラートの訓練放送を実施 / 訓練放
送（緊急地震速報）を実施 / 令和5年
度地域商品券について / 荒川図画コン
クール作品募集 / 介護保険事業計画策
定印を募集 / 8020 よい歯のコンク
ール参加者募集 / 薬物乱用ダメ。セッ
タイ。普及運動期間

10 個別健康診査のご案内 / 健康長寿歯科
健診 / 小児慢性特定疾病医療費継続申
請受付開始 / 埼玉県市町村職員採用合
同説明会及びオンライン相談会を開催
/ 甲種防火管理新規講習を開催 / ハン
セン病を正しく理解する週間 / 消防職
員を募集 / ご存知ですか？ 検察審査会

12 合併処理浄化槽の設置を推進

■ グラフときがわ

13 「土の標本」を展示 / 生活安全サポ
ーター委嘱式

14 ときがわ町人権施策基本方針を策定 /
大野の送神祭 / 見守りをお願い / 春の
全国交通安全運動出発式

■ Informationくらしの情報

16 ごそだて / ほけん / そうだん

18 そうだん / ぼうはん / かんきょう / と
しょかん

20 情報掲示板

22 観光協会ここから通信6月号 / 防災
行政無線テレホンサービス / 町民文芸
短歌

24 ときがわ散歩13 / 編集後記

6月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
◆ 今月の納税				1	2	3
◆ 町県民税第1期				1	2	3
□ 口座振替をご利用の方も同日が振替日ですので、残高不 足にご注意ください。残高不足などにより口座振替がで きない場合は現金納付になりますのでご注意ください。				1	2	3
納付期限は 6月30日(金) です。				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	

【表紙】大野の送神祭にて、旗を掲げる男の子。



人口と世帯 (5月1日現在)
総人口 10,519人(-5人) ※0は前月比
4月の動き 出生 4人 死亡 20人
転入等 47人 転出等 36人
男 5,334人(±0人) 女 5,185人(-5人)
世帯数 4,739世帯(+8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207号】 令和5年5月26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

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

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

食はからだをつくる ～城西大学通信～



第40回

“苦味”

楽しんでいますか？

城西大学 薬学部 医療栄養学科 管理栄養士養成課程
准教授 君羅 好史

苦味

習慣で
美味しさへ

血圧の低下や血糖値の上昇抑制

(ポリフェノール)

アルツハイマー病予防効果など

(ホップ由来のイソα酸)

みなさんは、普段の食事の中で
苦味を楽しんでいますか？
苦手だ、嫌いだという人も多いかと
思います。何を隠そう、僕も最近やっ
と苦味を楽しめるようになったタイ
プです。苦味が嫌いという人が、多
くいることは当然なのです。苦味の
成分は、毒性を示すものが多く、動
物が少量でも危険を認識できるよう
に、苦味に対する感受性が高くなっ
た、と考えられています。世界一苦
いといわれる物質「リナリジン」は、
子どもの誤えん防止のために殺虫剤
や洗剤に入れられており、家庭用ゲー
ム機のゲームソフトにも塗られてい
ます。

する苦味ですが、その一方で食品に含
まれる微量な苦味成分は、嗜好性を
高めたり、習慣性を増進させたりす
る効果もあります。また、「春の血に
は苦味を盛れ」という言葉があるよ
うに、季節を感じるためにも役立ち
ます。この苦味を美味しいと感じる
ようになるのは、習慣的に摂取する
ことで、苦味を「危険」という信号
から「美味しい」へと経験していく
過程で得られると考えられています。

ルは苦味に関わっており、お茶の苦
味はカテキン、チョコレートは苦味
成分はカカオのポリフェノールです。
ポリフェノールは、苦味をもたらし
てくれるだけでなく、血圧の低下や
血糖値の上昇抑制などの機能性があ
るとされ、ヒトの健康維持に役立つ
植物成分として注目されている成分
でもあります。またホップ由来のビー
ル苦味成分であるイソα酸には、ア
ルツハイマー病予防効果や、健康な
人の認知機能を高める効果があるこ
とも報告されています。