

■ごあんない

2 城西大学通信第49回 納豆をおいしく食べるには根気が必要? / もくじ / 3月の広報カレンダー

■特集

4 秋篠宮皇嗣妃殿下
 ときがわ町を御訪問

■まちよりたより

6 硬式テニス教室参加者募集 / 狂犬病予防注射を実施 / 月イチ食堂食事券を交付 / 体育センター会員証の更新を / スポーツ安全保険のご案内 / 重度心身障害者の方へ燃料の助成 / 埼玉県美術展覧会作品募集

8 埼玉西武地域消防指令センターの運用開始 / 未分解のスプリングマットレスも引き取ります / 本籍地でなくても戸籍の取得が可能に / 埼玉県部落差別の解消の推進に関する条例 / 地域活性化起業家が着任

■グラフときがわ

10 見守りのお願いを放送 / 近隣自治体広報担当が交流 / 玉川JVC 県大会へ / 被災経験を語る

■Informationくらしの情報

- 12 こそだて / ほけん / そうだん
- 14 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん
- 16 情報掲示板
- 18 観光協会ここから通信3月号 / こちら地域おこし協力隊! その3 / 町民文芸俳句

■Informationくらしの情報

20 ときがわ散歩 22 / 編集後記

3月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
					消費生活相談 活き生き活動センター スコーン作り 子育て支援センター・ときがわ	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
3	4	5	6	7	8	9
	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(アスピアたまがわ) 玉川トレーニングセンター	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 心の相談 保健センター お山のひろば 建具会館	教育相談 活き生き活動センター ババママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター クッキング たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会・おやつのお試し会 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 都幾川公民館図書室
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	びん(無色・茶色)	可燃ごみ	
10	11	12	13	14	15	16
	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(アスピアたまがわ) 活き生き活動センター	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 心の相談 保健センター おとあそび・うたあそび 玉川公民館	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 ババママほっとカフェ たまがわ子育て支援センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 記念品作り たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター お楽しみ会 子育て支援センター・ときがわ	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
	資源プラ	可燃ごみ せん定投・別冊自己搬入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 廃プラ	ガラス類 (無色・茶びん以外のびん・陶器含む)	可燃ごみ	
17	18	19	20	21	22	23
	行政書士相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 終活セミナー① 保健センター 休館日 文化センター(アスピアたまがわ)	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 心の相談 保健センター おはなし会 町立図書館 ふれあいリミック 玉川公民館	春分の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまがわ)	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 終活セミナー② 保健センター 個別リハビリ相談 保健センター お楽しみ会 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 活き生き活動センター よい歯の教室 保健センター	おはなし会 町立図書館 保健センター
	資源プラ	可燃ごみ 粗大ごみ戸別収集受付締切	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	金属類 (スチール缶を含む)	可燃ごみ	
24	25	26	27	28	29	30
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 個別栄養相談 保健センター 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 体育センター(せせらぎホール)	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	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	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 4か月児・ 10か月児健康診査 保健センター	消費生活相談 活き生き活動センター	
	資源プラ	可燃ごみ せん定投・別冊自己搬入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ (スプレー缶を含む) 裁断布	可燃ごみ	

【表紙】秋篠宮皇嗣妃殿下が、ときがわ町を御訪問されました。

食はからだをつくる ~城西大学通信~



第49回

納豆をおいしく食べるには 根気が必要?

城西大学 薬学部 医療栄養学科
 助教 管理栄養士 小暮 更紗

本における納豆は、「甘納豆」・「糸引き納豆」・「塩辛納豆」の3つに大別されます。私たちが日常的に食べている「糸引き納豆」は、蒸した大豆に枯草菌の一種である納豆菌が付着し、発酵することで出来上がりです。納豆はたんぱく質が多いことが有名ですが、その他にも食物繊維、ビタミンK、カルシウム、鉄なども豊富に含まれています。特にビタミンKは骨形成に関わるため、不足すると骨折のリスクが増加するとされています。納豆を1パック(40g)食べた場合、ビタミンKは240μg含まれます。これは、ほうれん草なら3分の2個分、ブロッコリーなら3分の2個分、カットわかめなら味噌汁8杯分に相当します。納豆の小さなパックの中に、これほど多くのビタミンKが含まれているとは驚きです。

そんな納豆をおいしく食べるには、「ねばり」を利用する方法があります。



糸引き納豆のねばりは、納豆菌が大豆のたんぱく質を分解することでできた、グルタミン酸の一種によるものです。納豆のねばりを引き出すことで、口当たりが滑らかになるだけでなく、遊離状態のグルタミン酸が増え、うま味を感じるようになります。美食家の北大路魯山人は、納豆の食べ方についてこう記しています。「納豆を器に出して、それになにも加えないで、そのまま、二本の箸でよくねりませる。そうすると、納豆の糸が多くなる。蓮から出る糸のようなものがふえて来て、かたくて練りにくくなって来る。この

糸を出せば出すほど納豆は美味くなるのであるから、不精をしないで、また手間を惜しまず、極力ねりかえすべきである」「(魯山人味道) 中央公論新社より)。つまり、最初は何も加えずに混ぜることで、しっかりとしたねばりが生まれます。その後に醤油や薬味を加えることが、納豆の混ぜ方の秘訣となります。魯山人先生は424回も混ぜたと言われていますが、最低でも20回、頑張れる方は100回、試してみたい方は400回混ぜてみてください。いつもとは違った納豆のおいしさを、発見することができるかもしれません。

人口と世帯(2月1日現在)
 総人口 10,403人 (-3人) ※0は前月比
 1月の動き 出生 0人 死亡 15人
 転入等 31人 転出等 27人
 男 5,286人 (-4人) 女 5,117人 (-7人)
 世帯数 4,755世帯 (+3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216号】 令和6年2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

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