

2月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 都幾川公民館 玉川公民館 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				
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価プラ ペットボトル	びん(無色・茶色)	可燃ごみ	
8	9	10	11	12	13	14
	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	建国記念の日 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 都幾川公民館 玉川公民館			
	資源プラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価プラ ペットボトル	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
15	16	17	18	19	20	21
	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				
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価プラ ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類	可燃ごみ	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 都幾川公民館 玉川公民館	窓口業務時間延長 役場本庁舎 休館日 体育センター(せせらぎホール)				
	資源プラ	可燃ごみ 刈草・せん定枝受入日	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価プラ 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	

今月の納税

- ◆固定資産税第4期
- ◆国民健康保険税第8期
- ◆後期高齢者保険料第8期
- ◆介護保険料第8期

納付期限は**3月2日(月)**です。

2次元コードでご案内!



保健センター産前・産後サポート事業



町の補助・支援制度

【表紙】12月7日(日)に行われた、ときがわ町駅伝競走大会の様子。



食はからだをつくる ～城西大学通信～



第70回

知っていますか? 「アミノ酸スコア」

～良質なたんぱく質で健康寿命をのばしましょう～

城西大学 薬学部 医療栄養学科
管理栄養士養成課程 博士(農学) 大澤 吉弘

ときがわ町では、うどんやそばなどの麺類が、昔から身近な食事として親しまれています。のどごしがよく、やわらかくて食べやすい麺類は、年齢を重ねても取り入れやすい食品の一つです。一方で、麺類だけの食事では、体をつくるためのたんぱく質が十分に活かされないことがあります。



健康寿命を伸ばすためには、毎日の食事量に加えて、良質なたんぱく質をとることが大切です。そのポイントは、『食材の組み合わせ』にあります。私たちの体のたんぱく質は、20種類のアミノ酸によって作られています。このうち、人の体内で合成できない9種類を「必須アミノ酸」と呼び、食事からとる必要があります。必須アミノ酸がバランス良く揃っているほど、体の中で効率よく利用されます。この揃い具合を示す目安が「アミノ酸スコア」で、100に近いほど栄養価が高く体に役立つとされています。

各食品に含まれるたんぱく質のアミノ酸スコア

食品名	アミノ酸スコア
小麦粉	53
そば(3割)	76
全粒粉そば	100
精白米	93
大豆	100
魚介類	100
肉類(豚・牛・鶏)	100
卵	100
牛乳・乳製品	100

小麦粉に含まれるたんぱく質は、必須アミノ酸の一部が不足し、単体ではアミノ酸スコアが低めです。アミノ酸スコアの高い食品には、肉、魚、大豆、卵、牛乳・乳製品などがあり、中でも大豆製品はやわらかく、消化もしやすいため、高齢の方におすすめです。油揚げや冷ややっこ、納豆などを一品加えるだけで、食事の栄養バランスが整いやすくなります。また、野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは、たんぱく質の代謝や利用を助ける働きがあります。

アミノ酸スコアが低い食品でも、不足しているアミノ酸を補う食品と一緒に摂ることで全体のスコアを上げることが出来ます。主食に主菜、副菜を揃えて栄養バランスの良い食事を心がけ、さらにアミノ酸スコアも意識して、健康的な毎日を過ごしましょう。

*1 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)に基づき、2007年の世界保健機関、国連食糧農業機関および国際連合大学のアミノ酸評価パターンより算出。

*2 アミノ酸スコアが「100」に近いほど、必須アミノ酸のバランスが良く、栄養価が高いことを意味します。

*3 アミノ酸スコアとたんぱく質含量は、比例しません。

特集

2 ときがわ町駅伝競走大会

4 ケア・ウォーキングで楽しく健康長寿

ごあんない

6 城西大学通信第70回 / 2月の広報カレンダー / もくじ

まちよりのたより

8 ALKOOマイレージに参加しよう! / エコライフDAY&WEEK / エコ・クッキング講座 / 創業セミナー / ポッチャ交流会 / がんワンストップ相談 / 車検証の変更手続きをお忘れなく! / 高額療養費支給手続き簡素化

10 付加保険料制度 / 大学開放授業講座 / 国民年金保険料の口座振替による前納のお知らせ / 自動車の法定速度が引き下げられます! / チャイルドシートのリサイクル / 戸籍に記載されるフリガナ確認 / 防災行政無線訓練放送

グラフときがわ

12 埼玉県歯科保健表彰式 / シラコバト賞受賞 / ときがわ消防団特別点検

14 「ごみ処理の広域化の推進に関する基本合意書」締結 / 見守り放送録音 / 感謝状贈呈

16 企業版ふるさと納税感謝状 / 特殊詐欺未然防止! 感謝状 / 納税表彰式

Informationくらしの情報

18 こそだて / ほけん / そうだん

20 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

22 情報掲示板

24 観光協会ここから通信2月号 / 地域おこし協力隊! その15 / 町民文芸 短歌

26 ときがわ散歩45 / 編集後記

人口と世帯(1月1日現在)
総人口 10,102人(-27人)※0は前月比
12月の動き 出生 1人 死亡 20人
転入等 22人 転出等 30人
男 5,117人(-14人) 女 4,985人(-13人)
世帯数 4,753世帯(-5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239号】 令和8年1月23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平方町