

4月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 デジタル相談会 活き生き活動センター	3	4
			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	
5	6 休館日 文化センター(アスタたまたか) 都幾川公民館 玉川公民館 玉川トレーニングセンター	7 窓口業務時間延長 役場本庁舎	8	9	10 デジタル相談会 活き生き活動センター	11
	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	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
12	13 休館日 文化センター(アスタたまたか) 活き生き活動センター	14 窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 デジタル相談会 活き生き活動センター	15	16	17	18
	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) 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類	可燃ごみ	
19	20 休館日 文化センター(アスタたまたか)	21 窓口業務時間延長 役場本庁舎	22 デジタル相談会 活き生き活動センター	23	24	25
	資源プラ	可燃ごみ	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	
26	27 休館日 文化センター(アスタたまたか) 体育センター(せせらぎホール)	28 窓口業務時間延長 役場本庁舎	29 昭和の日 休館日 文化センター(アスタたまたか) 都幾川公民館 玉川公民館	30		
	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)			

【表紙】桃木農村公園の河津桜。



特集

- 2 前田町政始動
- 4 プレミアム給食

ごあんない

- 6 城西大学通信第72回 / 4月の広報カレンダー / もくじ

まちよりのより

- 8 ワンダーウォーク / 春の全国交通安全運動 / デジタル相談会 / パドミントン教室 / 空手道教室 / おくやみコーナー開設
- 10 除草作業助成金 / 高齢者予防接種費用一部助成 / 林野火災注意報・林野火災警報の運用を開始 / 地域商品券配布 / 「ときがわ百彩」誕生
- 12 健診を受けよう!
- 14 「資源プラスチック」の出し方が変わります / 水だより vol.10
- 16 ときがわ町過疎地域持続的発展計画を策定 / 子どもスマイルネット / ごみ焼却場解体工事 / 自動車等燃料費助成 / 自転車の違反に青切符導入 / 子育て応援きっぷ
- 18 こそだて / ほけん / そうだん
- 20 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4月号 / 地域おこし協力隊! その16 / 町民文芸 短歌
- 26 ときがわ散歩 47 / 編集後記

Informationくらしの情報

人口と世帯 (3月1日現在)
総人口 10,054人 (-28人) ※0は前月比
2月の動き 出生 1人 死亡 22人
転入等 33人 転出等 40人
男 5,090人(-23人) 女 4,964人(-5人)
世帯数 4,751世帯 (-5世帯)
7 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241号】 令和8年3月27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 平方キロ

食はからだをつくる ～城西大学通信～



第72回

生活習慣病予防につながる アブラの上手な摂り方(後編)

～今日からできるアブラの選び方～

城西大学 薬学部 医療栄養学科
准教授 博士(薬学)・薬剤師 古屋 牧子

今回は、アブラ/脂質の性質が脂肪酸の種類によって異なることをお伝えしました。今回は、健康維持のために積極的に摂りたいアブラと、今日から実践できる工夫についてご紹介します。

■健康維持のために積極的に摂りたいアブラ

アブラの中には、健康維持のために意識して取り入れたいものもあります。オリーブ油に多く含まれるオレイン酸(一価不飽和脂肪酸)は、LDL(悪玉)コレステロールを抑制する効果など、生活習慣病予防に役立ちます。加熱によっても酸化しにくいため日常の調理油としても使用できます。また、サバやイワシなどの青魚に豊富なEPAやDHA(n-3系脂肪酸)は、中性脂肪の低下や循環器系疾患の予防に役立つことが知られており、さらに、アマニ油やエゴマ油に含まれるα-リノレン酸(n-3系脂肪酸)は、体内でEPAやDHAに変換される必須脂肪酸です。

■今日から実践できる工夫

1. 調理油を使い分ける

炒め物には酸化しにくいオリーブ油を、サラダには加熱せずに使えるアマニ油をドレッシングとして取り入れるのがおすすめです。



2. 「お肉」を「お魚」に置き換える

肉中心の食事を週に数回だけでも魚料理に替えるだけで、飽和脂肪酸を減らし、体に良いアブラを摂ることができます。まずは、1日3回の食事の中で1回は魚介類を摂り入れてみましょう。

お菓子などのスナック類や菓子パンは飽和脂肪酸の大きな摂取源になっています。まずは、できることから、毎日の「アブラ」を見直してみませんか。

表1には、家庭でよく使われるアブラに含まれる脂肪酸の割合を示しました。日々の食生活を見直し、アブラ選びの参考としてご覧ください。

表1 家庭でよく使われるアブラ/脂質の脂肪酸組成(%)

アブラ/脂質の種類	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	
			n-3系脂肪酸	n-6系脂肪酸
オリーブ油	14.1	78.3	0.6	7.0
べに花油(サフラワー油)*	7.8	77.7	0.2	14.2
なたね油(キャノーラ油)	7.6	64.4	8.1	19.9
米油	20.5	43.3	1.3	35.0
ごま油	16.0	40.1	0.3	43.6
とうもろこし油(コーン油)	14.1	30.2	0.8	54.9
大豆油	16.0	23.8	6.6	53.5
アマニ油	8.5	16.7	59.5	15.2
エゴマ油	8.0	17.8	61.3	12.9
牛脂	45.8	50.2	0.2	3.8
バター	71.5	25.5	0.4	2.6
マーガリン	30.6	52.2	1.6	15.7

○ 数値は目安であり、製品により多少異なります。日本食品成分表(八訂)をもとに作成。
* べに花油(サフラワー油)は、現在主流となっているハイオレイック種を記載