

特集

- 2 統一防災訓練
- 4 山椒収穫祭

ごあんない

- 6 城西大学通信第75回 / 7月の広報カレンダー / もくじ

まちよりたより

- 8 デジタル相談会 / 夏の交通事故防止運動 / 手話講座 / 全国大会経費一部補助 / 消防職員募集 / 国民健康保険税 / 交通遺児等給付申請 /
- 10 国民健康保険 / スポーツ賞表彰候補者 / 荒川図画コンクール / 後期高齢者医療制度 / 除草作業助成金
- 12 介護保険負担割合証更新 / 熱中症警戒アラート / 埼玉県の安心サポート
- 14 糖尿病重症化予防対策 / 虐待ゼロ推進月間 / 健康出前講座 / 夏の省エネ対策

グラフときがわ

- 16 北関東ゲートボール選手権大会出場 / 災害ボランティアセンター支援に関する協定 / Artokigawa / 優良安全運転管理者等表彰式

Informationくらしの情報

- 18 ごそだて / ほけん / そうだん
- 20 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としよかん
- 22 情報掲示板
- 24 観光協会ここから通信7月号 / デジタルラボときがわ / 町民文芸 俳句
- 26 ときがわ散歩 50 / 編集後記

7月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税			1	2	3	4
◆固定資産税第2期 ◆国民健康保険税第1期 ◆後期高齢者保険料第1期 ◆介護保険料第1期			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 (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館 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 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	10 ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	11
12	13 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	14 窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 活き生き活動センター	15	16 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	17 住民法律相談 活き生き活動センター	18
19	20 海の日 休館日 文化センター (アスピアたまがわ) 玉川公民館 都幾川公民館	21 窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政書士相談 活き生き活動センター	22	23 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	24 有害ごみ 裁断布	25
26	27 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)	28 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶・有価プラ) ペットボトル	29	30	31	1

【表紙】統一防災訓練の小型建物消火訓練の様子。



人口と世帯 (6月1日現在)
総人口 9,948人 (-23人) ※0は前月比
5月の動き 出生 3人 死亡 14人
転入等 24人 転出等 36人
男 5,035人 (-17人) 女 4,913人 (-6人)
世帯数 4,737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244号】 令和8年6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 平方キロメートル
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～



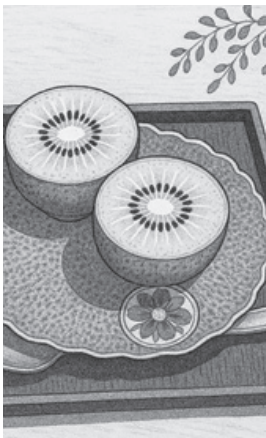
第75回 キウイフルーツで肌を 元気に！ビタミンCと肌の関係 ・・・最近の報告から

城西大学 薬学部 医療栄養学科
准教授 菊地 秀与 博士(薬学) 薬剤師

夏の日差しが厳しい時期になると、気になるのが肌の状態……。今回は、肌を元気にする食品を使った、*最近の研究成果をご紹介します。

ビタミンCを豊富に含む食品であるキウイフルーツ(ゴールドキウイ)を、健康な大人を対象に1日2個(ビタミンC量として約250mg)・8週間食べたときの、血液中や肌の中のビタミンC量のほか、肌の厚みやハリ、肌の細胞の元気を測定しました。その結果、血液や皮膚内のビタミンC量が豊富になることで、肌を構成する細胞が元気になり、ビタミンCを多く含む食材を食べると、肌が健康になることがわかりました。

ビタミンC(アスコルビン酸)は、食品の栄養素として老化やがん、心血管疾患などの病気のリスクを抑える抗酸化作用が認められている一方、医薬品として、しみやそばかす、皮膚の色素沈着を緩和させる作用が認められています。



められています。肌との良い関係性から、化粧品成分としても使われています。今回の報告は、十分なビタミンC量を摂取することで、食事からでも肌を元気にできるという内容です。

ビタミンCと肌の関係だけでなく、食物繊維による腸内環境の改善や、血糖値の上昇緩和、カリウムによる血圧の低下効果など、キウイフルーツのもつ様々な栄養素(表)が、食することで健康に役立ちます。また、キウイフルーツの種類によって少しずつ栄養成分量が異なることも興味深いですね。キウイフルーツのおいしさを楽しむと同時に、栄養学的な効果を意識して、この夏の肌対策に取り入れてみませんか。

参考文献 * : Pullar, et al. "Improved Human Skin Vitamin C Levels and Skin Function after Dietary Intake of Kiwifruit: A High-Vitamin-C Food." The Journal of Investigative Dermatology. (2025), doi:10.1016/j.jid.2025.10.587
プラーらの研究 キウイフルーツ摂取によるヒト肌のビタミンC濃度と肌の改善効果 (皮膚科学研究所ジャーナル 2026年)

可食部 100g 当たり						
	食品成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物 (食物繊維)	ビタミンC
	単位	kcal	g	g	g	mg
キウイフルーツ・緑肉種 (グリーンキウイ)		51	1.0	0.2	13.4 (2.6)	71
キウイフルーツ・黄肉種 (ゴールドキウイ)		63	1.1	0.2	14.9 (1.4)	140

※日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年