vol.20

1人1日50gのごみの減量を！

問 建設環境課 環境担当 ☎65-0814

食べられるのにもったいない！食品ロスチェックシート

～あなたはいくつ☑が入りますか？～

		チェック項目	☑
買い物	1	買い物は必要なときだけ行く	
	2	買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする	
	3	ばら売りや小分けを活用し、必要な量だけ購入する	
	4	特売でも誘惑に負けず必要なものだけを購入する	
調理	5	食べ残さないよう料理は食べきれる量だけ作る	
	6	食材はできるだけ無駄なく使い切るようにしている	
	7	冷蔵庫の余りもので調理する日をつくっている	
	8	食べ切れなかったときは小分けして冷蔵・冷凍で保存する	
保存	9	日頃から冷蔵庫は詰め込みすぎず整理している	
	10	消費期限・賞味期限を正しく理解して保存している	
	11	冷蔵庫や戸棚に期限切れ食品がないか定期的にチェックしている	
	12	保存した残り物は忘れず食べている	

冷蔵庫の中身はきちんと把握してますか？

食材をなるべく無駄にしない調理をしましょう。

タッパーやフリーザーパックでしっかり保存。

チェック数	称号	結果
10～12個	**上級者**	すばらしい食品ロス対策です！上記以外の対策があればぜひ教えてください。
5～9個	**アマチュア**	食品ロスを意識されています。もう一個、あと一個と☑の数を増やしてみてください。
0～4個	**ビギナー**	合言葉は「食べられるのにもったいない」です。買い物前や、料理の前に唱えてみてください。

食はからだをつくる ～城西大学通信～

第3回

第6の栄養素

―― その生理作用とは

五大栄養素と言われる炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをご存知でしょうか。最近、この5つに続く6つ目の栄養素が注目されています。それが食物繊維です。これまで食物繊維は、消化吸収されず意味のないものと考えられてきました。現在では多くの生理作用が明らかになっています。

食物繊維は、不溶性**食物繊維**と水溶性**食物繊維**に大別できます。その性質の違いによって特徴や期待される作用、多く含まれる食品が異なります。右の図をご覧ください。果物は、少ない量でも食物繊維が豊富に含まれています。前回の食生活調査で、ときがわ町の中高年の方は、果物の摂取量が少ないことがわかりました。普段のおやつを果物に変えてみるなど、いろんな食材で楽しく美味しく健康管理をしていきましょう。

食物繊維	特徴・作用	多く含まれる食品
不溶性食物繊維	繊維質でボソボソした食感。 **整腸作用、便秘の予防。**	野菜 穀類
水溶性食物繊維	トロトロやネバネバした食感。 脂質や糖の吸収を穏やかにして糖尿病などの**生活習慣病の予防**。	果物 海藻類

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻　修士2年　管理栄養士　藤原 駿祐

問 保健センター ☎65-1010

マチを好きになるアプリ

マチイロ

行政情報アプリ「i広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル！

自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

1 役立つ行政情報を見逃さない！

2 自分に合わせた情報が届く！

3 いろいろなマチの魅力をお届け！

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

※「広報紙」をご利用中の場合、アップデートによって新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要はありません。※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

問い合わせは株式会社ホープ（092-716-1404）まで

声の広報ときがわ

「声の広報ときがわ」は、「朗読ボランティアときがわ」の皆さんの協力を得て、音声で町広報紙を聴くことができます。町ホームページ又は下記の二次元コードからアクセスが可能です。広報を発行した日から10日前後に町ホームページで配信します。そのほかにCDやテープでもお渡ししておりますので、お気軽にお問い合わせください。

問 総務課　☎65-0401

防災もイベントも、テレビで確認！

dボタンを押してみよう

地デジ3chのテレ玉データ放送で、ときがわ町のイベント情報や、緊急情報（イベントの中止や、避難所開設情報など）をお届けしています。

①テレビのチャンネルを「3チャンネル」にあわせる。
②リモコンの「dボタン」を押す。
③テレビの表示がデータ放送に切り替わるのを待つ
※切り替わるまで時間がかかることがあります。
④ときがわ町からのお知らせを選択

問い合わせ：役場企画財政課　65-0404

町民文芸　俳句

濁り川 ふくれるばかり 台風禍　田黒 林 洋子

珈琲や 手先温め 冬座敷　田黒 土屋 進一

穏やかに 令和二年の 年新(としあら)た　番匠 相庭 養子

小春日や つくろひ物の 手元まで　番匠 岡野 茂

立冬の 明けの御空(みそら)に 星明かり　番匠 渡邊 俊一

木の葉落ち 新芽膨らむ 春を見る　本郷 成川 義郎

師の米寿 祝ふ喜寿の子 秋うらら　田中 市川 房江

元日や 皆が元気で 福が来る　田中 穴澤エツ子

時雨るるや 土鍋の粥の ふきこぼれ　桃木 武田 昌子

寒月や 辿る家路の 坂長し　西平 新井 曉苑

雪婆(ゆきばんば) 鼻にのせたり 背おいたり　西平 荒井 佳子

秋父路の 祭り会館 冬近し　西平 荻久保 春

茜して 入日の早し 山眠る　西平 関口 永子

六地蔵 赤き幟(のぼり)や 山眠る　西平 大島 勝子

連れ添ひて 五十二年や 菊香る　雲河原 池上 政子

ひらり来て 手に持つ花に 秋の蝶　大野 柴﨑 節子

3月号掲載の俳句作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点（未発表）を**かい**書で記入し、1月31日までに投稿してください（締切日の消印有効）。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください（kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで）。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。