

# 防災無線、何を言っているのか聞こえなかった…

そんな時には！ 電話で防災無線を聞ける、

## 防災行政無線テレホンサービス

があるじゃないか！

① 無線聞こえない…



② 電話しよう！



③ なるほど！



☎ 080-0800-8432 (無料)

メール配信サービスもあります！

## 防災情報等メール配信サービス

登録は・・・

✉ t-tokigawa@sg-m.jp へ空メールするだけ！



### 町民文芸 短歌

年古りて塩のうけたる梅干しに  
母を偲ばん 味噌蔵の涼

玉川 加藤 よし

さるすべりひと夏庭を色どりて咲く  
花もいろいろひともしいろいろ

田黒 塩崎 順子

カワセミを探し子どもは川下へ  
自転車漕ぎ過ぎて過ぎる夏の日

田黒 土屋 進一

コロナ禍で面会できず届けもの  
ノート、えんぴつ「短歌を書け」と

本郷 大島ツル子

隠れんぼみんな隠れておにひとり  
机の上にはすの絵手紙

別所 朝倉 修子

鬼のおお描かれし古き今は無き  
縁の柱のただ惜しまるる

西平 新井 暁苑

春向にさくら散り敷く山のみち  
心ゆたかに踏みわたれり

西平 伊得とし江

脱皮せる蟬は庭木にみじろがね  
浅緑の翅 朝陽に透きて

西平 小池喜代子

「愛してる」「ありがとう」「感謝してます」  
夫に言はせて今日の始まる

雲河原 池上 政子

12月号掲載の短歌作品を募集します。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、10月29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。

## 食はからだをつくる ～城西大学通信～

第22回

# キノコが持つ 2つの力とは!?

HealthTokigawa 問 保健センター ☎ 65-1010

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 生体防御学講座  
修士1年 管理栄養士 須澤 卓

ときがわ町で有名な秋の味覚の1つに「キノコ」があります。ときがわ町で原木栽培されるキノコはシイタケやナメコなどが代表的なもので、マイタケのように短期間しか収穫できない珍しいものもあります。これに対して菌床栽培されたキノコは、手ごろな価格で原木に負けない美味しさがあり、どちらも違う良さがあります。今回のコラムでは、キノコの成分が持つ2つの力を紹介したいと思います!!



## キノコの成分が持つ2つの力



### β-グルカン →

ウイルスに対する抵抗力(免疫力)を高め  
てくれるため、風邪やインフルエンザの予  
防につながります。



### ビタミンD →

キノコのエルゴステロールという成分が、  
日光によってビタミンDになります。この  
ビタミンDには、骨の材料であるカルシウ  
ムの吸収を助けてくれる働きがあります。  
その結果として骨粗鬆症の予防につなが  
ると考えられています。



現在、シイタケの菌糸体を使った抗アレルギー効果について研究しています。他にも同じ研究室で抗腫瘍効果や抗肥満効果、抗血栓作用、抗疲労効果などの研究が現在進行形で行われています。これだけの効果が期待されているキノコ、皆さんもぜひ普段の食事にキノコをプラスして健康で丈夫な体を作っていきましょう!

参照 1.IKEKAWA, T :beneficial effects of edible and medical mushrooms on health care.  
2.SUGA Tetsuya: Research and development of functional food containing immunopotentiator, β -glucan (lentinan)