

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

コロナ禍や会うも厳しき病室に
古新聞と一筆の文

図書館で生きていることに感謝して

「アウシュヴィッツの図書係」読む

バス停で娘待ちつつ見上げれば
沸き立つ雲の夏の空かな

ほととぎすみどりの朝をにぎやかに
友は元気が風に問うなり

冷たきがいと心地よし寝苦しき
真夜にベッドの金具握れば

紫蘇茂り my garden でねる野良に
草でもぬけと指図する我

春の日のさつきの咲ける庭園に
友とランチす花もご馳走

貰いたる二匹の子猫ひねもすを
組んずほぐれつ時折抱っこ

夫のためコーヒー豆をカリカリと
香りたつ間のしあはせな時間

雲河原 池上 政子	西 平 伊得とし江	西 平 荒井 佳子	西 平 新井 暁苑	別 所 朝倉 修子	田 黒 土屋 進一	田 黒 塩崎 順子	玉 川 加藤 よし
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

10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、8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。

食はからだをつくる
～城西大学通信～

Health Tokigawa 問 保健センター ☎ 65-1010

第20回

旬の スイカで水分補給

城西大学 薬学部 医療栄養学科
助教 坂本 友里 (管理栄養士)



近頃、日本の夏はどんどん暑くなっていますね。年齢を問わず、夏は熱中症にならないように、こまめな水分補給が重要です。古くから水の少ない砂漠地帯ではスイカが水がわりとして重宝されてきたそうです。スイカは果肉の成分の約95%が水分であり、英名は watermelon ということからも明らかです。また、スイカには水分だけではなく「カリウム」などのミネラルのほか、「シトルリン」というアミノ酸も含まれており、ウリ科の中でもスイカに多く含まれています。シトルリンは血流を促し、むくみを取る効果があり、カリウムは利尿作用があるため、摂り過ぎた水分を排出して身体の水分バランスを良くしてくれます。今年はスイカを食べ、おいしく水分補給をしてこの夏を乗り切りましょう。

食品に含まれるシトルリン含有量

食品名	シトルリン量 (100gあたり)	シトルリン 800mg*相当の目安
スイカ	180mg	1/7 個
メロン	50mg	1.3 個
冬瓜	18mg	3.8 個
キュウリ	9.6mg	56.5 本
ニガウリ	16mg	24.2 本
ヘチマ	57mg	7.7 本
クコの実	34mg	2.3kg
ニンニク	3.9mg	290 個

*シトルリン 800mgは文献等で推奨される1日の摂取量の目安。
出典：公益社団法人日本生化学会、生化学、第86巻第3号、pp.352-359 (2014)

スイカにはカリウムが豊富に含まれています。
カリウムの摂取制限などがある方は主治医の指示に従ってください。

