

# おいしく・楽しく・すこやかに 食育支援室です！

## からだをあたためる食事のポイント

体温の低下は、あらゆる病気を引き起こす原因になるといわれています。からだ冷えることで血の巡りが悪くなり、免疫機能がうまく働かなくなります。

体温の低下を防ぐためには、毎日の食事が大切になります。食べ物には「体を冷やす（寒涼性）食材」と、「体を温める（温熱性）食材」があります。食事の内容や調理方法を工夫することで、血行もよくなり、便秘や貧血、肩こりなどの改善にもつながります。

### 根野菜やいも類をたくさん食べる

長い時間をかけて土の中で育つ野菜は、マグネシウムなどのミネラルも豊富で、筋肉の動きを良くするとともに、体温の維持に欠かせない栄養素を含んでいます。たんぱく質などが体内でエネルギーを作り出すのを助ける効果や食物繊維も豊富で、冷え性と関係の深い便秘の解消に効果的です。便秘になると、血液の循環が悪くなり、いっそう冷えを招くこととなります。便秘がちの方は、根菜類をしっかり摂るように心がけましょう。

### 野菜の煮物や温野菜サラダ、野菜を使ったスープを食べましょう

野菜には冷え性に効果があるビタミンCやE、食物繊維がたっぷりあり、血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。

### 体を温める食べ物

玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、南瓜、れんこん、ねぎ、にら、りんご、チーズ、レバー、ピーナッツ、大豆製品、黒砂糖、蜂蜜、小魚（いわし・じゃこ）



3月	
月 / Mon	火 / Tue
☒ 2/25	26
☒ 3	4
人権・行政相談 交流会館 13:30~16:00	ひよママデー のびのび 10:00~
☒ 10	4
人権・行政相談 交流会館 13:30~16:00	のびのび行事 のびのび 10:00~ 健康講座 西伯病院 13:30~ 中学校卒業式 11
☒ 17	18
	全血献血 役場法勝寺庁舎 9:00~11:40
☒ 24	25
	すみれ保育園卒園式 つくし保育園卒園式 さくら保育園卒園式 ひまわり保育園卒園式
☒ 31	

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
			プール臨時休業 しあわせ ノーテレビデー	スノーシューツアー 8:30~ 人権啓発のつどい プラザ西伯10:00~12:00 集落活性化講演会 いこい荘 14:00~ プール臨時休業 しあわせ
27	☒ 28	☒ 29	1	2
人権・ 行政なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00	恩田美喜子創作人形展 祐生出合いの館 3月31日まで 乳児健康診査 すこやか 受付13:00~13:30	かきっこクラブ いこい荘 9:30~	天津地区文化祭 ふるさと交流センター 17:00~20:00	天津地区文化祭 ふるさと交流センター 9:00~16:00 南部町CUPふれあい ソフトバレーボール大会 法勝寺中学校・町民体育館 9:00~
5	☒ 6	7	8	9
専門・なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00			生涯学習大会 プラザ西伯 13:00~ ノーテレビデー	
12	☒ 13	14	15	16
なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00 乳児健康診査 すこやか 受付13:00~14:00 小学校卒業式 19		かきっこクラブ いこい荘 9:30~ にじいろポケット すこやか 10:00~		
26	☒ 27	28	29	☒ 30
なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00				

☒…町立図書館休館日、☒…総合福祉センターしあわせ休館日

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

## わたしたちの町

2月1日現在(前月比)

2月の税金は

固定資産税 第4期  
国民健康保険税 第9期

人口 12,221 (-2)人 世帯数 3,975 (+9)戸  
男 5,750 (+4)人 女 6,471 (-6)人

## 人の動き

1月届出分(敬称略)

●お誕生おめでとう●

野の西田細田遠秦赤佐中竹中  
口村中田子藤井伯村中川氏  
正まぬ安やす仁梅う高か寅ら貞さ公きし富ふマ名  
枝えい市ち義の代よ代よ夫お明き子こ恵え子こ  
93 90 82 90 87 93 97 73 79 91 89 78 年  
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 齢  
福大円福 鴨下朝諸法勝寺円住  
成木屋山頼 境部中谷金木 寺内山所  
杠 岩 田 足  
ゆずりは 本もと 村むら 井い 氏  
天あま 泉いず 瑞みず 名  
音ね 煌こう 菜な 基き  
由真 真昭 嘉千 保  
美吾 由美文 愛朗 洋 護者  
東 天 福 原 住  
町 萬 里 原 所

●ごめい福を祈ります●