

返礼品紹介

無添加手作り
梅サラダドレッシング

今から約10年前、原井婦人会が町のPRのために地元の食材を活用した商品開発に取り組み誕生した品です。

地元で取れた梅を使い、全て手作りで作っています。甘酸っぱく爽やかな梅の風味が食欲をそそり、サラダ以外にもパスタやお肉料理など、様々な料理で活躍します。



返礼品協力事業者募集

上毛町にふるさと納税をしていただいた方に対し、地域内で生産・製造された品を返礼品としてお贈りしています。町では返礼品を提供していただける協力事業者を随時募集しています。町内にお住まいの方、店舗や事業所がある方であれば、個人・法人を問いません。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

☎ 税務課 ふるさと活性係 ☎ 72-3879(内線133)

タイを楽しむ、タイを味わう
体験型で学ぶ国際理解講座

CIR(国際交流員) プーンシリ・ナタオン

異文化への理解を深めながら、地域の皆さんと一緒に楽しめる場として、毎年開催されている「国際理解講座」は、今年もタイとイギリスをテーマに、全4回にわたって実施されました。講座では、国ごとに異なる文化や暮らしについて、さまざまな角度から学べる内容が用意されています。そのうち2回行われたタイ編では、エンターテインメントと食文化という二つの切り口から、タイの魅力を紹介しました。参加者は小学6年生から70代までと幅広く、世代を超えて交流しながら学ぶ、国際理解講座ならではのひとときとなりました。



第1回「タイエンタGO！」

タイのエンターテインメントをテーマに、タイの広告・映画やドラマ・音楽の三つのジャンルをクイズ形式で紹介しました。

タイのCMのスローガンから商品を当てる問題や、日本で公開されたタイ映画の邦題、日本をロケ地にした作品の撮影場所を推理するコーナーなど、テンポよく進む内容に、参加者は楽しみながら挑戦。さらに、日本のヒット曲をタイ語でカバーした楽曲を聴いて元の曲名を当てる場面では、会場に懐かしさと驚きが広がりました。

第3回「タイめしGO！」

タイ料理教室を開催し、日本で手に入る食材を使ってガバオライスとグリーンカレーの2品を調理しました。

参加者はグループに分かれ、講師の実演やアドバイスを参考にしながら、協力して調理を進めました。スパイスの香りに包まれながら完成した料理は、昼食として味わい、達成感とともにタイの食文化を五感で楽しむ時間となりました。



タイエンターテインメントを「見て楽しむ」講座と、タイ料理を「作って味わう」講座。二つの回を通して、参加者はさまざまな形でタイの文化に触れることができました。知識として知るだけでなく、実際に目で見て、手を動かし、味わうことで異文化がより身近に感じられる——そんなことを実感できる講座となりました。

保健師だより

脂質異常症の予防と改善を目指しましょう

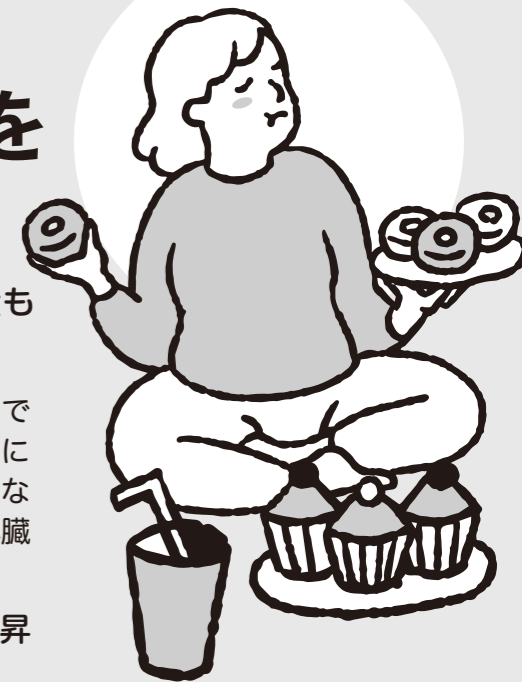
以前は高脂血症ともいわれていた脂質異常症は、通常、自覚症状もなく自分では気がつきにくい病気です。

原因は



食べすぎや運動不足で、特に食生活には注意が必要です。LDLコレステロールが過剰に作られると、血管壁に蓄積して「プラーク」が形成され、血液の流れが悪くなり、動脈硬化を引き起こします。さらに、動脈硬化は心臓病や脳卒中のリスク因子となります。

女性は更年期を迎えるとコレステロール値が上昇する傾向があり、注意が必要です。



1 飽和脂肪酸を多く含む食品を摂りすぎないようにしましょう。

「飽和脂肪酸」はLDLコレステロールを増やすといわれています。脂身の多い肉やソーセージなど肉の加工品、乳製品のほか、牛脂やラードが使われるラーメンやカレー、バターや生クリームを使った洋菓子は要注意です。

2 コレステロールの多い食品を控えましょう。

鶏卵、魚卵、レバーなど、コレステロールを多く含む食品は控えましょう。



3 質の良い油を摂りましょう。

油は血液中のLDLコレステロールを減らす「不飽和脂肪酸」を含むオリーブオイル、アマニ油、えごま油などを選びましょう。

4 食物繊維豊富な食品をしっかり摂りましょう。

野菜やキノコ、海藻類には、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を助け、排泄を促すほか、中性脂肪合成の抑制が期待できます。また、ビタミンは抗酸化作用があり、血液中の脂質の酸化を防ぎます。



5 魚・大豆製品を積極的に摂りましょう。

肉は少なめに、動脈硬化を改善する作用がある魚や大豆製品を摂りましょう。さんま、さばなどの青魚の脂には、中性脂肪を下げる効果もあります。



6 糖質の摂りすぎに注意しましょう。

お菓子やジュースのほか、ごはんやパンなどに含まれる炭水化物や果物に含まれる果糖も糖質です。ごはんの大盛りや、ごはん+麺といった糖質の組み合わせには注意が必要です。

7 アルコールは控えめにしましょう。

アルコール自体にも糖質が含まれているほか、中性脂肪の合成を促す作用があります。ノンアルコール飲料に置き換えるなど、飲酒量を抑える工夫をしましょう。

8 体を動かしましょう。

- ・ 今より「10分多く」を目指しましょう。
- ・ ペットや家族と散歩を楽しみましょう。
- ・ テレビのCMタイムに、一度立ち上がって背伸び・足踏みをしましょう。
- ・ できるだけ階段を使いましょう。



☎ 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線224)