

主な内容

- 2 食でつくる健康
- 7 天草文化財探訪／天草見どころ図鑑
- 8 天草市議会議員一般選挙
- 10 4月1日以降 18歳から大人の仲間入り
- 11 公共施設の廃止・統廃合・複合化に取り組んでいます
- 12 天草西海岸 夕陽夕景フォトコンテスト
- 13 キラリ天草人
- 14 いきいき健康
- 16 暮らしの情報
- 28 市民のひろば
- 30 未来のスター／和んチーム
- 31 ハッピーバースデー／天草で働くっていいね
- 32 宝島のわだい
- 34 お出かけ情報／3月の潮汐
- 35 休日在宅病・医院
水道修繕当番店／献血日程
- 36 くまもと花博が開催／牛深地区成人式の実行委員を募集／輝けハイヤの競演



LINE



YouTube



Instagram

人のうごき 1月末日現在

1月中の異動		※()内は前月比	
人口	76,523 (160減)	出生	36人
男	36,070 (61減)	死亡	165人
女	40,453 (99減)	転入	70人
世帯数	36,472 (55減)	転出	101人

問い合わせ先

本 庁	天草市役所 ☎23-1111 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
支 所	牛 深☎73-2111・有 明☎53-1111 御所浦☎67-2111・倉 岳☎64-3111 栖 本☎66-3111・新 和☎46-2111 五 和☎32-1111・天 草☎42-1111 河 浦☎76-1111

今こそ食生活を見直そう

食でつくる健康

健康的な体を作るには、適度な運動と睡眠、バランスの良い食事が大切です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、自宅で食事を摂る人が増えたからこそ、毎日の食生活を見直してみませんか。今号では、「体を作るバランスの良い食事」について紹介します。

健康増進課 ☎24-0620

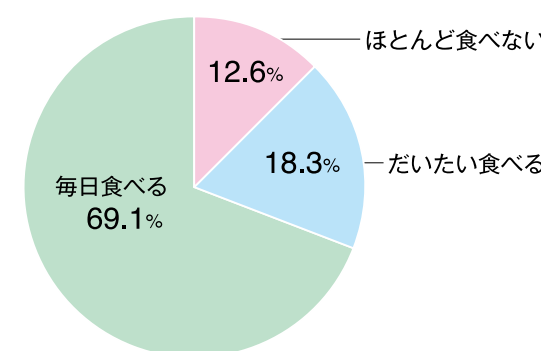
体を目覚めさせる「朝食」

朝食は、寝ている間に消費したエネルギーを補充する役割があり、脳を活性化させ、体を目覚めさせる効果があります。

しかしながら市が実施した調査では、約1割の人が食べていないことが分かりました。朝食を抜くと食べ過ぎや間食の増加につながり、肥満になる確率が5倍になるとの研究結果もあります。

まずは朝食を食べて、健康的な1日のスタートを切りましょう。

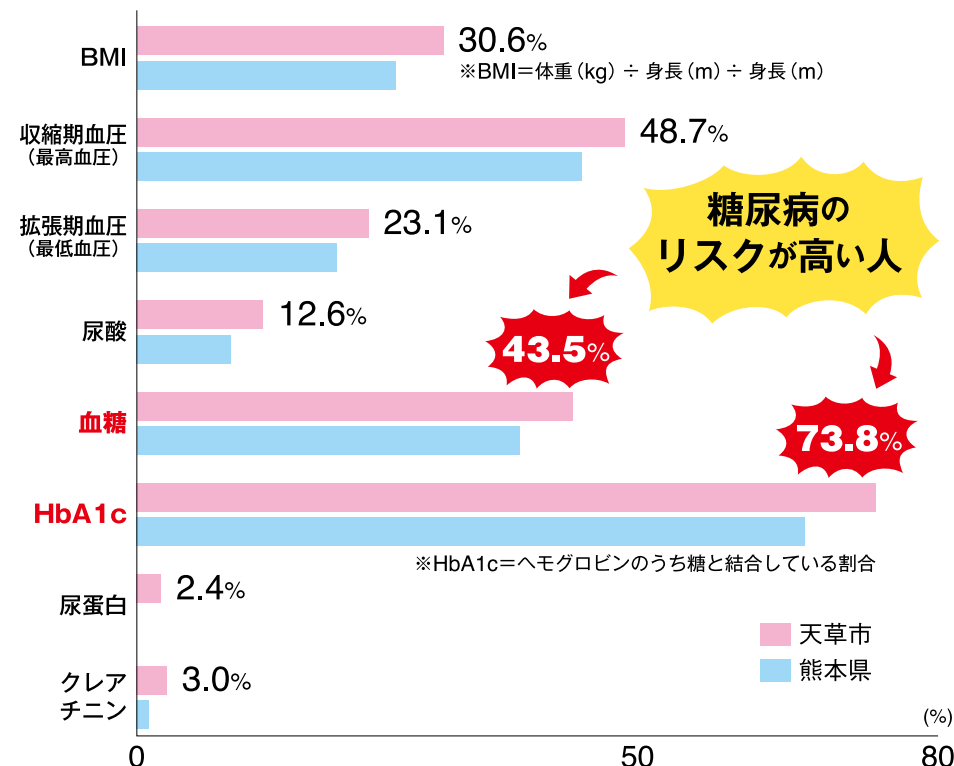
朝食を食べていますか？



市「健康増進計画」および「食育推進計画」策定に伴うアンケート調査結果(平成29年)



令和2年度の特定健診結果有所見率 ※県平均を超えた項目のみ抜粋



天草市の傾向は？

特定健診の結果を見ると、BMIや血圧、尿酸など、異常値だった人が県平均を超えています。中でも、血糖とHbA1cの数値が高くなっており、糖尿病のリスク

が高い傾向にあります。

これらの数値を改善するには、毎日摂る食事が鍵となります。1日の食品目安量や栄養を知り、バランスよく食べることで健康的な体を手に入れましょう。

春にぴったり 健康レシピ

これからの季節にぴったりのレシピをご紹介します。
今晚の献立にいかがですか？

エビとアスパラガスと卵のミルク炒め 大根と油揚げのあっさり煮



1人分の食材分量と
栄養価の目安
エネルギー：562kcal
蛋白質：26.8g
脂質：15.5g
カルシウム：183mg
鉄分：2.0mg
塩分：2.3g
※ごはん140g含む

アスパラガスには、疲労回復・生活習慣病予防の効果！

エビとアスパラガスと卵のミルク炒め

【材料】
むきエビ(大)60g、アスパラガス20g、卵1/2個、青ねぎ5g、生姜3g、牛乳50cc、酒3cc、片栗粉小さじ1/2(1.5g)、鶏ガラスープの素小さじ1/3、塩・こしょう少々、サラダ油3g

- 【作り方】
- ①エビは片栗粉(半量)と酒をまぶしてもみ、水洗いして水気をふき取る。
 - ②アスパラガスは下半分の皮を薄くむき、4cmの斜め切りにする。
 - ③青ねぎは刻み、生姜はみじん切りにする。
 - ④牛乳、酒、片栗粉(半量)、鶏ガラスープ、塩、こしょうを混ぜ合わせておく。
 - ⑤フライパンにサラダ油半量を熱して、溶いた卵を入れ、大きないり卵を作り、別皿に取り出しておく。
 - ⑥空いたフライパンに残りのサラダ油を熱し、生姜、エビ、アスパラガスを入れて炒める。エビの色が変わったら④を加え、とろみがついたら残り卵を加えて、ひと煮立ちさせたら火を止める。
 - ⑦器に盛りつけ後、刻んだ青ねぎをトッピングする。

大根は胃腸の働きを整える！

大根と油揚げのあっさり煮

【材料】
大根50g、人参20g、油揚げ15g、酒大さじ1/2、減塩白だし2g(またはいりこだし粉1g)、薄口醤油小さじ1/2、水70cc、青ねぎ3g

- 【作り方】
- ①大根は1.5cmの短冊に切る。人参は3mmほどの棒状に切る。油揚げは幅を半分になり1cm幅に切る。青ねぎは刻む。
 - ②鍋に①(青ねぎ以外)を入れ、酒、みりん、減塩白だし、薄口醤油、水を加えて火にかける。
 - ③弱火で15分～20分ほど煮込む。
 - ④器に盛りつけて、青ねぎを散らす。

セロリは高血圧の予防に○！

セロリのカラフルマリネ

【材料】
セロリ20g、きゅうり20g、赤パプリカ20g、塩もみ用少々
A …オリーブオイル大さじ1/6、酢大さじ1/2、砂糖2g、塩0.2g、こしょう少々、レモン汁小さじ1

- 【作り方】
- ①Aのドレッシング材料を混ぜ合わせておく。
 - ②セロリは薄く斜めスライスにする。きゅうりは縦半分に切り、薄く斜めスライス。セロリときゅうりは塩を少しまぶしてしばらく置き、塩気を洗い流してしっかり水気を切る。
 - ③赤パプリカは細切りにする。
 - ④すべての材料を①のドレッシングで和える。

食改ホームページで
レシピ公開中



組み合わせレシピ▲

1日の野菜摂取量は350g 毎日の食卓に「もう1皿」の野菜料理をプラス！

国民健康・栄養調査の結果によると、日本人は1日当たりの野菜摂取量が70g程度(小鉢1皿分程度)不足しています。

ビタミン類、ミネラル、食物繊維といった栄養素を含む野菜は、免疫力アップや整腸作用、アンチエイジングなどの効果があるとされています。



野菜レシピ▶

約70g



緑黄色野菜
120g/1日

かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜・人参・ピーマン・オクラ・グリーンアスパラ・トマトなど

その他の野菜
230g/1日

キャベツ・白菜・セロリ・玉ねぎ・なす・きゅうり・大根・もやしなど

1日に 摂りたい 目安量

知っていますか??

下の材料で、皆さんはどんな朝食・昼食・夕食を作りますか？健康的な食生活を送るには、まず、1日に必要な量を知ることから始めましょう。

魚



1切れ(60~90g)

肉



手のひらに乗る量(40~60g)

牛乳



コップ1杯(200ml)

卵



1個分

豆腐



100g

いも



じゃがいもなら1個(100g)

野菜



350g

果物



りんごなら150g(1/2個)

ごはん



1日3食で茶碗3杯分
(150g×3) ※食パンの場合は、6枚切り1枚=ごはん100g

そのほかの目安

きのこ類…50g
海藻類(生)…50g
油…15~20g
砂糖…10~20g
食塩相当量
…男性7.5g未満
女性6.5g未満

朝食例



昼食例



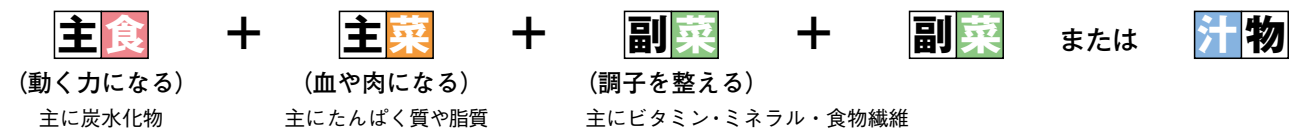
夕食例



ポイント

年齢、性別、日常の活動量により摂取エネルギーは異なります。エネルギーの増減は、ごはんや油で調整しましょう。

バランスの良い組み合わせは



Vol. 県指定建造物
012 楠浦の眼鏡橋 (楠浦町字中田原) 平成18年5月29日指定



楠浦町には、明治11(1878)年に現在の新和町大宮地地区と行き来するために当時の庄屋・宗像堅固が中心となって造った眼鏡橋があります。

橋の長さは26.33m、幅3.05mの砂岩製で、下浦町で採掘された石が使われています。工事には天草の石工たちが携わりました。

下流にある「釜の迫堀切」による流路変更を含めた、当時の方原川の河川改修の一環として造られ、住民の悲願であった村の一大事業を、「庄屋を中心にして達成した」ということを物語っています。

天草にはたくさんの眼鏡橋がありますが、楠浦の眼鏡橋はその周辺環境も相まって、最も美しいと評されています。これからの季節、穏やかな川に架かる眼鏡橋を眺めながらのお花見はいかがですか？



exploration of history

天草 文化財 探訪

文化課 ☎ 32-6784

地域の歴史を知る上で欠かせないのが「文化財」。天草市には206もの指定・登録文化財があります。今回は、楠浦町の建造物をご紹介します！

食を通して まちの健康をつくる 食改さん

市には、通称「食改さん」と呼ばれる「食生活改善推進員」がいます。ボランティアとして活動しており、食を通して皆さんの健康づくりを応援しています。

「バランスの良い食事」の大切さを伝えたい



天草市食生活改善推進員協議会 会長 斉藤 千鶴子さん(河浦町)

平成21年に養成講座を受講し、翌年から「食改さん」として市民の健康維持のために、食を通じた活動をしています。子どもから高齢者まで、料理教室や食育の話などを行っており、たくさんの方に「バランスの良い食事」について知ってほしいと思っています。人間の体は食べたものによって

作られています。何かが多くても少なくてもいけません。現代の日本人は、野菜不足や塩分の摂り過ぎが問題になっています。そのため、働く世代の忙しい人でも手軽に野菜が摂れるような野菜レシピや、減塩白だしを使ったレシピを会員で考えレシピ集を作成しました。コロナ禍で料理教室などが実施できていませんが、このレシピを活用して、日々の食生活に取り入れてほしいです。研修会などを通して、自身も適正な塩分量やバランスの取れた食事メニューなど学ぶことができます。どなたでも大歓迎。ぜひ一緒に活動しませんか。

食改さんの活動

10地域それぞれに分会があり、食生活に関する健康づくり教室や男性料理教室の開催、保育園、幼稚園、小中学校などで食育教室を行ったり、郷土料理を作ったりしています。会員の学習会も行っています。

テレビへの出演も！

天草ケーブルテレビの番組「Do!☆あまくさ☆」のコーナー「教えて！食改さん」に出演中。過去の放送は天草市公式 YouTube チャンネルで配信していますので、旬の食材を使ったレシピをご覧ください。



レシピの設置場所は、市食生活改善推進員協議会ホームページでご確認ください。

天草 見どころ図鑑

延慶寺の境内にある兜梅。樹齢500年以上で、樹高3m、枝張りは東西約11m、南北約6mに渡ります。

近年、水はけの悪さによる根腐れを起こしていたため、排水工事や樹木医が治療するなど、樹勢回復に取り組んでいます。

★ここに注目 花の見ごろは2月中旬から3月上旬まで。

「兜梅」の名前の由来はこちら



かぶと 兜梅 (浜崎町)

