



朝  
昼  
夕



# よく噛んで食べていますか

よく噛むことは、健康維持に大きな効果があると言われていています。「よく噛んで食べる」とは、口の中の前歯や左右の奥歯でよく噛み、唾液を出し、味わいながら食べることです。

汁物等は、口の中の食べ物を含んで飲み込んでから飲み、食べ物を流し込まないようにしましょう。

## よく噛む効用

よく噛むとでてる唾液は

- ① 胃腸での消化吸収を助けます。
  - ② 口の中の細菌を減少させ、むし歯や歯周病の予防につながります。
  - ③ 発がん性物質の発がん作用を抑える働きや、老化現象を抑えると言われていています。
- 噛むことで顎や顔の筋肉が発達し、頭部の動きがよくなり

① 頭部の血液のめぐりがよくなり脳神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

② 噛み合わせや運動能力に良い影響を与えます。



よく噛み、時間をかけて食べることで

- ① 緊張をほぐし、精神を安定させ、ストレス解消になります。
  - ② 満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止につながります。
- このように、噛むことは全身の健康維持に大きなかわりがあります。
- しかし、現代人は軟らかい食べ物を好む傾向にあり、噛む回数が減少しています。その結果、顎が小さくほっそりしています。特に、子どもたちの口の中は永久歯

## 噛み応えのある食材を取り入れよう

魚介類	するめ、煮干、小魚、海藻類（こんぶ、ひじき）、いか、たこ、貝類
根菜類	ごぼう、れんこん、たけのこ
葉物野菜	ほうれんそう、小松菜、春菊
果物	りんご、かき
乾物	切り干し大根、かんぴょう
ナッツ類	ピーナッツ、アーモンド、くるみ

### 調理法の工夫

- ・ 煮込み料理の切り方を少し大きめにする
- ・ 煮込み料理や炒め物の加熱時間を短くして、噛み応えを残す



が生えるスペースが不足し、歯並びが悪く噛み合わせも安定していないのが現状です。

年齢を問わず、噛みごたえのある食べ物をよく噛み、時間をかけて食べる習慣をつけましょう。

噛むためには丈夫な歯をもつことも大切です。口の中のケアもお忘れなく!!

また、入れ歯の人は自分の口にあった入れ歯を使い、入れ歯のお手入れもお忘れなく!!

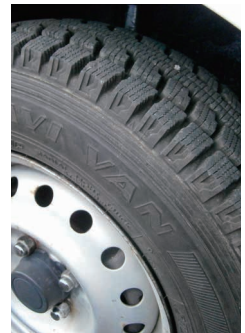


朝夕冷え込むようになり、いよいよ冬が近づいているように感じます。鹿児島でも冬の訪れとともに「こたつを出した」とか「暖房を入れた」という話をするようになりませんが、こちらではそこに「冬タイヤに換えた」という話題が加わります。

「冬タイヤ」とはスタッドレスタイヤのことで、通常使用するノーマルタイヤよりも、雪や氷の道でしっかりと止まったり曲がったりできるタイヤです。毎年、11月ごろに冬タイヤに付け換え、雪が降らなくなる5月ごろ夏タイヤ（ノーマルタイヤ）に換え直すよう、南三陸町の公用車も11月のうちに冬タイヤに換わりました。

伊佐の冬も寒いですが、雪も降りますが、「冬タイヤ」という言葉はほとんどなじみがありません。それがこちらでは、タイヤメーカーから本格的に「東北の冬」を経験することになります。人生は一番の心配事です。人生で初めて本格的な雪道を運転することになりますので、地元の方々のアドバイスをよく聞いて、いつも以上に安全運転をこころがけ、無事に東北の冬を乗り切りたいと思います。

（大迫和央輝）



〈材 料〉1人分

- 味噌 大さじ1
- 削り節 1つかみ
- しょうが 少々
- 葉ねぎ 少々

〈作り方〉

- ①湯のみに味噌を入れる。
- ②削り節としょうがのみじん切りと葉ねぎを入れる。
- ③湯のみの八分目までお湯を入れて混ぜる。

茶節



# Welcome to Library

図書館へようこそ

## 【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

 **おしゃれ教室 アン・ファイン**



（出版：評論社）

ママの都合で、カルチャーセンターの「おしゃれ教室」で一日過ごすはめになったボニー。でも、おしゃれなんてまっぴら。教室で浮きまくったボニーがたくらんだのは…。おしゃれのきれいな女の子のとびきりゆかいな物語。

 **親鸞 完結編上下 五木寛之**



（出版：講談社）

信心と家族愛の間でゆれ動く、親鸞の真の姿。20数年ぶりにもどった都では、陰謀が渦巻いていた…。人間親鸞の生涯を描いた大河小説。

## 【12月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

は休館日

はイベント

開館時間 火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

## 【雑誌リサイクル】

日時

12月13日（土）～20日（土）

場所 菱刈図書館

## 【今月の新刊本（抜粋）】

【 児 童 】	
どうぶつたいじゅうそくてい	聞かせ屋。けいたろう
ムーン・ジャンパー	ジャニス・メイ・ユードリー
みまわりこびと	アストリッド・リンドグリーン
【 一 般 】	
サラバ！ 上下	西加奈子
少女霊異記	高樹のぶ子
女王	連城三紀彦

## 【イベント情報】

クリスマスおはなし会

日時 12月13日（土）10:00～11:00

場所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

ブックスタート

日時 12月13日（土）11:00～11:40

場所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

内容 絵本の読み聞かせや簡単な遊びなど。

対象者 出産予定の人や2歳未満の赤ちゃんと保護者。

※初めての人にはブックスタートパックをプレゼント。

※前日までに菱刈図書館へ要予約。当日は母子手帳が必要。

ふれあいメルヘンひろば

日時 12月20日（土）10:30～11:00

場所 大口図書館

内容 クリスマスにちなんだ大型絵本の読み聞かせなど

おはなしボランティア

**募集中！**

子どもとお話の世界  
を楽しみたい人なら  
どなたでも

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000





### 交通違反取締り強化

伊佐市内で3年間の交通死亡事故は5件発生しています。(平成23年に1件、平成24年に1件、平成25年に3件)このうち、重点路線では国道268号で2件(追突横断歩行者をはねる事故)の交通死亡事故が発生しています。

### 過去3年間の交通事故を分析した結果

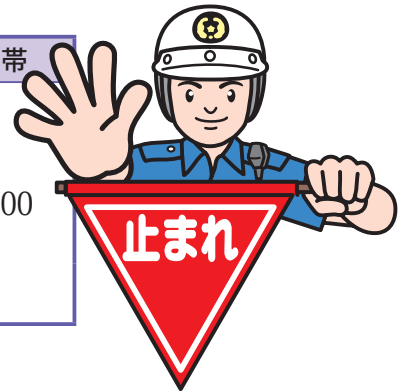
- 発生時間は7時～18時に集中
- 路線は国道267号・268号に集中
- 発生月は1月～3月、10月～12月が多発
- 発生曜日は月曜日・水曜日・木曜日が多い

この結果をもとに、速度取締りのほか、シートベルト・携帯電話使用等の取締りや、信号無視・一時不停止・横断歩行者妨害等の交差点に関する違反の取締りを強化します。



### 速度取締り重点

重点路線	区域	規制速度	重点時間帯
国道267号	区間全域	50・40km/h	7:00～18:00
国道268号			
国道447号	大口白木地区	50km/h	
県道53号	菱刈前日・南浦地区	50・40km/h	



※重点路線以外の場所、時間帯であっても取締りを実施することがあります。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



### 黄色いリボン<sup>®</sup> 「男女共同参画推進講座」

鹿児島県男女共同参画センター主催の講座が開催されます。地域における男女共同参画の推進に必要な知識と手法を基礎から学べる貴重な講座です。この機会にぜひ受講ください。

#### 「男女共同参画地域協働推進講座」

期日 平成27年1月11日(日)  
平成27年1月18日(日)

時間 10時～16時(2回講座)

場所 大口ふれあいセンター3階

1回目 講師・たもつゆかり氏

2回目 講師・たもつゆかり氏

男女共同参画と人権

地域づくりと男女共同参画

「わたし」を振り返る～男女共同参画の学びと「わたし」との出会いを確認する～(ワークショップ)

申込期限 平成27年1月4日(日)

「男性講座」 これからの男の生き

#### 方セミナー

日時 平成27年1月24日(土)  
13時～16時45分

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子様宅

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

かごしま県民交流センター

定員 先着40人

講師 吉岡俊介氏

50・60代の男の『スターティング・ノート』ふたたび!

昨年の人気講座が再登場。「家族のため」「会社のため」と頑張ってきた男性の皆さん、肩の力を抜いて人生の新たなステージを一緒に考えてみませんか。

申込・問い合わせ先 かごしま県民交流センター ☎099・221・6603

#### 12月の「女性サロン室」

あなたが自分らしく生きるために、一緒に考えます。

開催日 12月3日(水)・17日(水)

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子様宅

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

問い合わせ先 企画政策課共生協働推進係 ☎1311