



五感を意識して食べてみよう



「食べる」ことは人間が生きていくうえで大事なことです。今回、豊かな食生活をおくるために栄養だけでなく、味わいや心のくつろぎにつながる食べ方を紹介します。

食事をする際、見て楽しみ(視覚)、香りを味わい(嗅覚)、食器などが唇に触れた(触覚)後、しっかりと噛んで風味を味わい(味覚)、食べ物を噛む音を楽しむ(聴覚)。そのような情報を脳に送りつつ『おいしい!』と身体が反応します。食べ物を口から摂り込みしっかりと噛むことで身体の栄養だけでなく、五感(味覚、嗅覚、視覚、聴覚、触覚)を通して、心の栄養にもつながっていきます。

食べ物のおいしさは、口の中にいれて噛んだ時の風味(味、香り)と食感(舌ざわり、噛み応え)、温度

などが合わさった

感覚が脳に送られて、過去の記憶と

照合され判断

されます。お

いしさの情報

が脳に送られ

ると、脳が活性化

し免疫力の強化や

やる気が出るなど

身体が生きてきと

よみがえることがわかって

きました。

口のなかでは、奥歯で噛

む動きが舌の溝を開き、だ

液に溶けた食べ物の味が舌

の溝にしみ込んだ時に『味

わい』として感じ、食べ物

を噛んだ時の匂いが、喉か

ら鼻に抜けることで香りと

して情報を記憶します。

このように、よく噛むこ

とが脳への刺激になって五

感が生かされ、ひいては心

身の健康につながっていま

す。よく噛んで味わう余裕



をもち、五感を意識した「食べる」が

豊かな食生活をおくることにつな

がっていきます。

6月4日～10日は「歯と口の健康

週間」です。

健康な口と歯で『しっかりと噛む』

ことを意識した食べ方で、五感に

みがきを加えてみてはいかがでし

よう。



「歯と口の健康週間」

図画・ポスター作品の展示

歯と口の健康週間(6月4日～10日)の図画・ポスター作品の審査が行われ、特別賞・入選に選ばれた小・中学生の作品が次の日程で展示されます。ぜひご鑑賞ください。

6月2日(金)～11日(日)

大口ふれあいセンター1階

6月12日(月)～26日(月)

まごし館



5月に入り、遠くの山々には雪が残っています。が、4月下旬には桜が開花し、東北にも春が訪れました。また、ゴールデンウィーク中には田植えも終わり、鹿兒島の春の風景との違いを感じながら過ごしています。

さて、3月3日にオープンした『南三陸さんさん商店街』に続き、4月23日に歌津地区にも本設商店街『南三陸ハマーレ歌津』がオープンしました。飲食店や衣料品店、日用品店など8店舗が入り、設計は東京五輪で使用する新国立競技場のデザインを手掛けた建築家、隈研吾氏です。美人杉と言われるピンク色の木目が美しい南三陸杉を使用しています。名前の由来は、南三陸の言葉で「参加して!」「まざって!」という意味の「はまる」を使い、「来て!まざって!一緒に仲間になろう」という呼び

かけの気持ちが「ハマーレ」という名前に込められています。これから新たにできた2つの商店街が、まちの顔として復興をけん引していくことが期待されています。

東北の顔である、『東北楽天ゴールデンイーグルス』も開幕から快進撃を続け首位を走っており、こちらでも盛り上がりを見せています。この勢いが続き、東北の復興をけん引してくれることも期待して、応援に熱を入れているところです。

(前田祐太)



南三陸ハマーレ歌津

伊佐の味
からだに栄養

食生

おいしいものでいきいき笑顔になる

Vol.80

「食欲そそる、ピリ辛の一品」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

キビナゴの チリソース



レ シ ピ

〈材 料〉(4人分)

キビナゴ	160g
おろししょうが	少々
片栗粉	適量
パセリ	3g
〔 ケチャップ	20g
濃口醤油	小さじ 1
A 豆板醤	0.12g
三温糖	7.5g

〈作り方〉

- ①キビナゴにしょうがをからめる。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③Aを煮立て、②のキビナゴをからめる。
- ④みじん切りしたパセリを散らす。

キビナゴ

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）

児童 ちっちな木のおはなし ローレン・ロング



（出版：評論社）

小さな森のちっちな木は、幸せでした。しげった葉っぱに守られて、夏もすずしかったから。秋になっても、ちっちな木は、葉っぱを手放すことができません。やがて…。何かを手放す勇気を伝える絵本。

所蔵館：両館

一般 最愛の子ども 松浦理英子



（出版：文藝春秋）

日夏（パパ）と真汐（ママ）と空穂（王子）。女子高生3人（ファミリー）とそれを見守る同級生たち。3人の均衡の中で生まれるドラマを巧みに語る傑作長編。

所蔵館：両館

【6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	

■ 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

※蔵書点検のため大口図書館は6月1日（木）～3日（土）は休館です。

英語絵本の読み聞かせの様子



【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
しろさんとちびねこ	エリシャ・クーパー	両館
あめがふるふる	田島征三	両館
だんぼーるおうじ	長野ヒデ子	両館
【 一 般 】		所蔵館
みみずくは黄昏に飛びたつ	村上春樹・川上未映子	両館
ライオン・ブルー	呉勝浩	両館
暗手	馳星周	両館

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 6月13日（火）4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

ふれあいメルヘンひろば

日 時 6月24日（土）10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティアによる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

【図書館へ献本】

八汐阿津子さん（鹿児島市）

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



110番だより

台風・大雨の災害に備えましょう

市では、過去に台風や大雨で起こった川内川の氾濫や山・崖崩れ、倒木などにより人的被害が発生しています。災害から身を守るため、次のことに注意しましょう。

日頃の備え

(1)避難場所を確認しておく
自分の住む地域の避難場所や避難経路は、家族と一緒に確認しておきましょう。

(2)非常持出品を準備しておく
貴重品や常備薬、食べ物、飲み水、着替えなどは、いつでも避難できるように事前に準備しておきましょう。

(3)テレビやラジオの気象情報に注意する
日頃から、テレビのデータ放送（リモコンのdボタン）を活用したり、ラジオの天気予報などで気象情報をチェックしましょう。

(4)大雨の時は、低地や川に近づかない
大雨の時は、川の水位が急に上がることもあり危険です。川や用水路、田んぼや低地などには近づかないようにしましょう。

災害の前兆現象
(1)がけ崩れ
がけからの水が濁る・がけに亀裂が入る・がけから音がする
(2)地すべり
地面にひび割れができる・井戸や沢の水が濁る・斜面から水が噴き出す・建物や電柱、樹木が傾く
(3)土石流
川が濁ったり、流木が流れる・雨が降り続けているのに川の水位が下がる・山鳴りがする・土が腐った様な匂いがする

2～3頁の特集もご覧ください



避難の時は

(1)早めの避難
風雨が強くなったり、暗くなってきたからの避難は危険です。早めの避難を心がけましょう。

(2)避難行動要支援者への気配り
近隣のお年寄りなどへの声かけや避難の際の介助など、地域のみんなで協力しましょう。

お問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110

お問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

ご存知ですか？緊急医療情報キット

病気や災害時に迅速な救急医療活動や救助活動を受けられる態勢を整えるため、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、身体障がい等の手帳所持者が必要な人に「緊急医療情報キット」を交付（無料）しています。

緊急医療情報キットとは

緊急時に必要な情報（健康保険証（写し）やかかりつけ医療機関、持病、服薬内容、緊急連絡先などを記入した用紙）を冷蔵庫に保管し、迅速に救急活動や救助活動を行い、いのちを守ります。

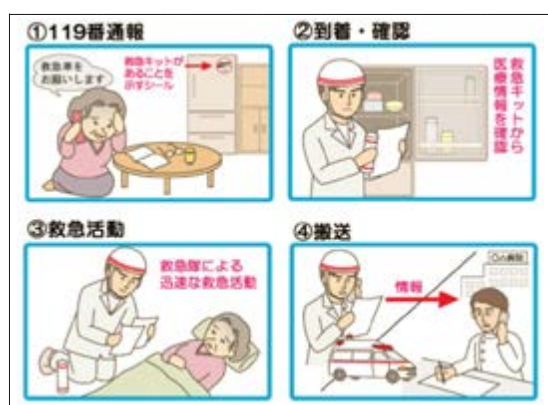
市内でも約300人が「緊急医療情報キット」の交付を受けています。

交付対象者

- ①65歳以上のひとり暮らしの人
- ②65歳以上の高齢者のみの世帯
- ③障がいのある人で市の避難行動要支援者登録台帳に登録している人などで交付を希望する人



※その他、65歳以上のご家族がいる家庭で交付を希望する人はご相談ください。
申請・問い合わせ先
長寿介護課地域包括支援係（大口庁舎）・長寿介護課分室高齢者支援係（菱刈庁舎） ☎231311



高齢者元気度アップ・ポイント事業
6月の対象活動
○健康相談、長寿健診、元気アップポイント忠元

相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎232377