

健康 やって みよう!
むなかた
21

生かそう! 食で元気に
むなかた育ちのいきいき食材

みなさんは「むなかた育ちのいきいき食材」と聞いて、何を思い浮かべますか? 新鮮な魚、野菜などありますが、品質のよい大豆も自慢です。弥生時代に日本に渡来したといわれる大豆は、しょうゆ・豆腐・みそ・きな粉・おからなどの加工品を生み出してきました。今回、長く親しまれているパワフルな大豆を紹介します。 健康課 ☎(36)1187

第139回

大豆は、豆類の中で最もカルシウムに富む食品です。ゆで大豆100g中のカルシウムは約80mgで、これは生の真鱒100gと同量。他にも重要な栄養素を含んでいます。

国の指針では、カルシウムを多く含む食品の摂取量の目安として豆類は1日当たり100g以上が目標ですが、実際には平均58.6gしか摂取されていません(*1)。生活習慣病や骨粗しょう症の予防に、大豆をもっと知って取り入れてみましょう! (*1)国民健康・栄養調査2016年から

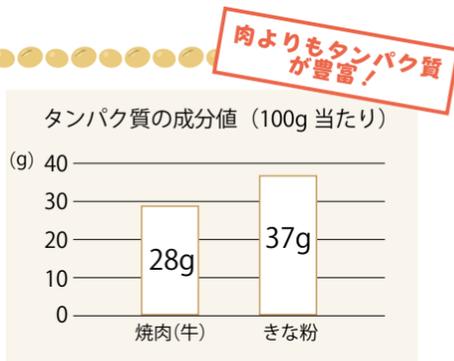


大豆を徹底分析!

【ビタミン・ミネラル】大豆はミネラルを多く含んでいて、体内でのエネルギー生産や皮膚・粘膜の健康維持に不可欠なビタミンB群、抗酸化物質であるビタミンEも豊富です。

【タンパク質】きな粉100gあたりに含まれるタンパク質の量は焼肉(牛)よりも豊富です。さらに人間が必要とするアミノ酸も多く含んでいます(右グラフ参照)。

【食物繊維】ゴボウやホウレンソウなどの野菜よりも食物繊維が豊富です。1回に食べる量では、野菜よりも手軽により多くの食物繊維を取れます(右表参照)。



食物繊維の成分値 (100g当たり)

	ゆで大豆	ホウレンソウ	ゴボウ
食物繊維	6.6g	4.6g	6.1g

新たな郷土料理
「宗像パワフルカレー」で
おいしく大豆を食べよう



パワフルカレー(4人分)

- 【材料】
- ゆでた大豆1.5カップ ●タマネギ1個
 - キノコ類100g ●ニンジン1/2本
 - ナス小1本 ●キャベツ小1/4個
 - ピーマン1/2個 ●黄ピーマン1/4個
 - ミンチ80g ●トマト1個 ●油大さじ1
 - ニンニク1片 ●カレールー65g

- 【作り方】
- ①野菜とキノコ類は1cmの角切り、ニンニクはみじん切りにする
 - ②ニンニクを油で炒め香りがしてきたら、ミンチ・タマネギ・ニンジンを入れ、残りの野菜を加えて、しんなりしたら水2カップを加えて煮込む
 - ③ゆでた大豆・カレールーを入れ煮込む



税についての作文優秀作品を表彰

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会の主催で毎年開催され、香椎税務署管内で応募のあった同作文の高校の部1,686点、中学校の部5,134点の中から優秀作品が選考されました。昨年11月19日の表彰式では、久芳副市長が受賞者のみなさんへ賞状と副賞を渡しました。



受賞者の村井さん(左)と久家さん(右)

【中学生の税についての作文】

▶宗像市長賞=『税金は必要な存在だ』村井宝乃さん(城山中3年)

【税に関する高校生の作文】

▶宗像市長賞=『当たり前ではない』久家悠輔さん(東海大付属福岡高校1年)

☎収納課 ☎(36)5392



世代間を超えて楽しく運動!
アビスパ福岡の交流フェスタ

子どもからお年寄りまですべての世代が参加できるイベントです。運動が苦手な人も大丈夫。アビスパ福岡のコーチ陣と一緒に楽しく運動しましょう。アビスパ福岡のイメージキャラクター・アビーちゃんとビビちゃんもやってきます。ぜひ参加してください。



世代を超えてさまざまなゲームにチャレンジ

期2月16日(土)10:00~14:00 所宗像市民体育館 小学生以上の市民 先着100人 料無料 * 運動しやすい服装と室内用シューズの持参 申 宗像市スポーツサポートセンター ☎(72)1112 * 申し込みは①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して同センターあてに ▶F(32)3772 ▶E munakata-ssc@wind.ocn.ne.jp も可

納期

【2月28日(木)まで】

- 第4期固定資産・都市計画税
☎(36)7351
- 第9期国民健康保険税
☎(36)1363
- 第8期後期高齢者医療保険料
☎(36)1348
- 第8期介護保険料
☎(36)4877

健康

【献血】

- ▶自由ヶ丘コミセン
期2月13日(水)= 10:00~12:30、13:30~15:30
- ▶サンリブくりえいと宗像
期2月19日(火)= 10:30~12:30、13:30~16:00
- ☎男性17~69歳、女性18~69歳(65歳以上の人は、60歳代での献血経験者のみ)
☎健康課 ☎(36)1187

施設

- メイトム宗像休み= 2月2日(土)・3日(日)
- 道の駅むなかた休み= 2月25日(月)・26日(火)
- 2月の市民図書館休み
▶全館= 28日(木)
▶えほんのへや= 2日(土)・3日(日)
▶中央館= 4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)・26日(火)・27日(水)
▶深田分館= 4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)・27日(水)
▶須恵分館= 4・11・18・25日(いずれも月曜日)
- 2月の宗寿園休み
3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)

資源物受入日

- 北側(宗像清掃工場前)
▶土・日曜日9:00~17:00
- 西側(ゆ〜ゆ〜プール横)
▶土・日曜日9:00~17:00
▶水曜日9:00~19:00



家庭の燃やすごみ量の推移

平成30年11月 1,314 t
11月前年度比 -20 t
前年度累計比 -157 t



海岸を散歩しながら
ごみ拾いをしてみませんか

海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」

- 活動場所
▶釣川河口両側海岸
▶深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線)
☎環境課 ☎(36)1421

同活動の平成30年11月までの清掃状況を紹介

- 平成30年11月
▶参加人数=45人
▶収集量=145袋
- 累計
▶参加人数=113,982人
▶収集量=29,153袋



負けなで あなたの笑顔と優しさは みんなを救うたねになる
(山下葉奈・城山中1年)

声かけは だれかを救う 助けぶね(河辺 遼・大島中1年)
言葉とは 言い方ひとつで 世界が変わる(吉田拓矢・河東中1年)