



ホームページID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表)(TEL.22-2171)



食事の最初に野菜を食べるベジタブルファーストは、血糖値の変動が抑えられると言われています。これは野菜の食物繊維が、糖質の吸収をゆつくりにし、食後血糖値の急上昇を和らげる作用があるからです。野菜を先に食べるシンプルな方法で、取り組みやすいため注目されています。

食物繊維は、以前は栄養のない成分と言われていましたが、現在はさまざまな食事療法にとって重要な栄養素です。

食物繊維も大切な栄養です

監修 市民病院 栄養指導課

食物繊維は、「ヒトの消化酵素で消化されない動植物食品中の難消化性成分の総体」と定義されています。水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維で大別されます。

水溶性食物繊維とは

水溶性食物繊維は、水に溶けるとゼリー状となり、果物に含まれるペクチン、コンニャク芋の主成分となるグルコマンナン、海藻類に含まれるアルギン酸などがあります。小腸から糖の吸収速度を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える効果があるのが水溶性食物繊維です。また、コレステロールや胆汁酸を吸着して体外に排出する作用や整腸作用、肥満防止など生活習慣病の予防にも作用します。

不溶性食物繊維とは

水に溶けにくい不溶性食物繊維は、ごぼうやレンコンなど噛み応えのある野菜に多く含まれ

ます。水分を吸収し、便の容積を増やす作用があります。便が増えると、大腸が刺激され、排便が促されます。不溶性食物繊維にも整腸作用、肥満予防の作用があります。

食物繊維を摂取するには

食物繊維は、野菜類、穀類、豆類、きのこ類に多く含まれます。水溶性・不溶性の両方を含む食品も多く、水溶性・不溶性のどちらか一方を摂取するのは難しく、さまざまな食品を組み合わせて両方バランスよく摂取することが大切です。

摂取する目安

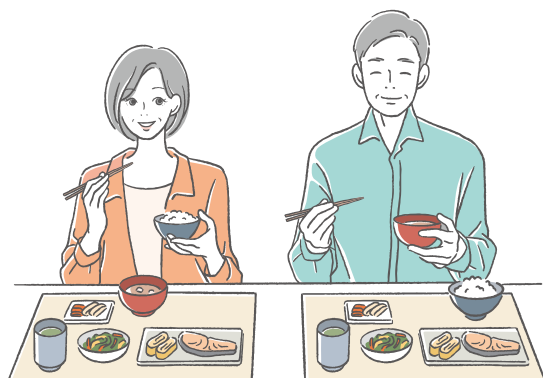
日本人の食事摂取基準(2025年版)では、生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として、成人男性は1日20g以上、成人女性は18g以上を目標準として設定されています。野菜を1日300g摂取すると食物繊維は約10g摂ることができます。

食物繊維は、有効な作用も多いですが、過剰に摂取するのも要注意です。年齢の高い方は、消化する力が低下している場合があり、食物繊維を摂ろうと必要以上に野菜を食べることで、満腹になって

しまい、体に必要な主食や肉魚などの副菜の摂り方が減ってしまうことがあります。また疾患によっては、野菜の摂り方を調節する必要があります方もいます。

食物繊維を上手に摂取するには、欠食を避ける、主食も大切な供給源のため減らしすぎない、毎食少量でも野菜類を摂取することです。

毎日規則的にバランスのよい食事を摂る事を意識しましょう。





奥三河ミライバレープロジェクト

vol
30

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

今回は睡眠のお話です。「よく眠ること」は健康と良いパフォーマンスの基本です。睡眠不足は集中力や判断力を鈍らせ、肥満、糖尿病や心疾患のリスクを高めます。

野球の大谷翔平選手は、自己管理の柱として、毎日8、10時間を目標に睡眠を確保し、昼寝も取り入れて体力回復を徹底しています。テニスのフェデラー選手は10時間近く眠り、バスケットボールのレブロン・ジェームズ選手は12時間に及ぶ睡眠と昼寝を組み合わせるというわれます。トップアスリートは、睡眠を「休む時間」ではなく「能力を磨く時間」とし、身体の回復を何より優先して考えています。

さらには、単に睡眠時間を優先するだけでなく「睡眠の質」も大切にしています。実際に、大谷選手は腕に着用したバンド状の装置で睡眠の質や身体の回復度を計測しコンディション維持に活用しています。睡眠の質は、睡眠時間、浅い眠り・深い眠りの割合、心拍数や体動を計測して評価することにより知ることが出来ます。

す。それは、スマートウォッチを腕に着けて眠ることです。実は私も活用している1人です。これにより、計測したデータは「よく寝たつもりでも実際は浅い眠りが多い」といった気づきを与え、生活習慣の改善につながります。

睡眠は、心身をリセットし、翌日の集中力や感情の安定に繋がる「最強の投資」です。自分の睡眠を可視化して知ることとは、健康維持や仕事の成果に直結します。大谷選手が練習や食事と同じく、睡眠を戦略的に位置づける姿勢は、私たちの日常にも大いに生かせるはずです。

文責 名古屋大学

大学院医学系研究科
人間拡張・手の外科学
教授 山本 美知郎



▶スマートウォッチによる睡眠データ可視化の様子



考えよう！

ごみの減量

vol
20

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

リデュースでごみの減量

ごみの減量を図る3R活動「リデュース・リユース・リサイクル」のうち、「リデュース」は、ごみの発生を根本的に減らす取り組みで、最も重要と言われています。そこで、家庭でできるリデュースの取り組みを紹介いたします。

マイバック・ボトルの利用

プラスチックごみなどを減らすことができます。



食品の在庫チェック

買い物に行く前に、在庫を確認し、重複買いを防ぐことで、期限切れによる食品廃棄を減らすことができます。



食べきれない分量だけ作る

食べ残しによる食品廃棄を減らすことができます。



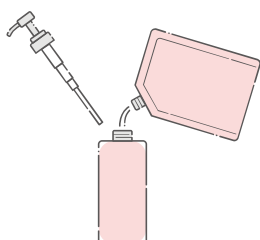
生ごみの水切り

生ごみの80%は水分のため、捨てる前に水きりすることで可燃ごみの減量になり、燃焼効率も向上する。



詰め替え商品の利用

容器ごみを減らすことができます。



日常生活の中で工夫することとがごみの減量につながります。この機会にリデュースについて考えてみませんか。

ニュースレターで新城市と
ノヴェ・フラディ市の
自転車レースを紹介!

デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッド だより

vol
60

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

ホームページID 133014298

9月に開催された国際自転車レース「南ボヘミアツアー2025」の第2ステージがチェコ共和国のニューキャッスルであるノヴェ・フラディからスタートしました。このツアーは、世界自転車選手権の一部で、チェコ共和国最長168kmのステージレースだそうです。ノヴェ・フラディのウラジミール・ホクル市長がスタートの号砲を放ちました。

ニューキャッスル・アライアンスでは、年に数回ニュースレターを発行しており、アライアンス加盟都市のニュースを掲載しています。先日発行された第54号の一面には、自転車関連の記事として、このノヴェ・フラディのレースとともに新城市の「新城ロードレース」

が取り上げられました。アライアンス加盟都市の共通する話題や取り組みについて紹介されています。Newcastles of the Worldのホームページまたは市ホームページから見るができます。



▲ニュースレターの記事

12月の休館日 15日(月)、28日(日)~31日(水)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館 だより

〈 今月のチュウモク本 〉

児童書

「嗅ぐのが楽しくなる
鼻のひみつ」

さいとう あずみ／文と絵

背ラベル 49#25



顔の真ん中であって、とても目立つのに、実はよく知らない鼻のことを楽しく教えてください。大人もためになる、「へえ〜」がいっぱいの本。

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

児童向けの新しい本を紹介します。

「牛革のランドセルができるまで」

かみよしかわ ゆういち
上吉川 祐一／写真・文 58#25

「おばけとしゃかん きえた本のなぞ」

さいとうひろし
斉藤 洋／作 91#25

「ふしぎ駄菓子屋銭天堂
吉凶通り4」

ひろしまれいこ
廣嶋 玲子／作 91725



～ 年末年始特別貸出のお知らせ ～

年末年始の休館にともない、

12月13日(土)~27日(土)まで、

一人15冊・3週間の特別貸出を行います。

図書館が休館・閉館中の場合、本の返却はブックポストをご利用ください。図書館、鳳来・作手各総合支所の3カ所にあります。



年末年始の休館日は、15ページをご覧ください。

第20話

 保護司会・更正保護女性会
 社会を明るくする運動

 今年もこども園の園児に
 「ありがとうハット」を
 プレゼント


「ありがとうハット」は子どもたちが日々の暮らしの中で、人や物事に感謝する気持ちを大切にして、「ありがとう」と言える子に、言ってもらえるやさしい子に育つて欲しいという願いを込めて、更生保護女性会のメンバーが一つ一つ手作りしました。

また、このハットの意義をより園児に理解してもらえるように、各地区のこども園で『ありがとうハットのおはなし』の手作り紙芝居の上演、読み聞かせ、ゲームなどで園児たちと楽しいひと時を過ごしました。



▲交通安全啓発活動



▲道の駅もつくる新城

 新城警察署に
 「交通安全ハット」贈呈

「ありがとうハット」は交通安全のマスコットとしても啓発活動に活用されました。

愛知県更生保護女性の集い

◆活動発表

- 名古屋ブロック
- 熱田区更生保護女性会
- 尾東ブロック
- 半田市更生保護女性会

◆講演《カレーなる私の人生》

◆講師／カレーハウス

COCO壱番屋

創業者特別顧問

宗次徳二氏

自身の壮絶な幼少時代を話す軽妙な語り、ウィットに富んだ氏のお話は悲壮感を全く感じさせません。恵まれない環境をバネにして現在があるからでしょうか。いつの間にか時間を忘れて引き込まれていました。



問合せ：福祉課（TEL 23-7624）



問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

桜淵の石灰岩とコケ植物

桜淵は、新城市指定名勝であるとともに、県立自然公園にも指定されており、多くの人が訪れる人気の名所です。名前のとおり桜と淵をもつ景勝地で、全国に桜の名所は数多くありますが、桜と渓谷美の両方を楽しめる場所は多くありません。

実は、桜淵は県内では数少ない石灰岩の露頭がみられる場所でもあります。川に架かる笠岩橋を南に渡った上流には、「蜂の巣岩」と呼ばれる石灰岩の岩壁があり、その川岸には豊かな林が広がっています。

石灰岩のある環境では、石灰岩地を好むコケ植物(好石灰岩性のコケ植物)がみられます。桜淵でも、コハイヒモゴケ、タチヒラゴケ、ツクシツヤゴケ、ハリイシバイゴケなどが確認されています。かつてはキブリハネゴケやセイナンヒラゴケといった種も記録されていましたが、環境の変化により数が減っています。さらに桜淵の石灰岩には、好石灰岩性ではないものの希少なマルバホウオウゴケが生育していることが記録されており、県内唯一の産地となっています。



セイナンヒラゴケ

桜や渓谷の雄大な景観に加え、足元に広がる小さなコケの世界にもぜひ目を向けてみてください。きっと桜淵の新たな魅力に気づくことができるでしょう。



今月のレシピ

くちなしと黒豆のおこわ

材料(4人分)

もち米 3合
黒豆 1/2カップ
くちなしの実(乾燥) 1個
塩 小さじ1

作り方

- ① もち米を洗い、半分に割って茶袋に入れたくちなしの実半分とともに一晩水につけておく。もち米は炊く30分ほど前にザルにあげる。くちなしの実の残り半分は500mlの水と一緒に鍋に入れ、一煮立ちさせたら火から下ろし、実を潰して煮汁をこす。
- ② 黒豆は洗って一晩水につけておく。翌朝塩小さじ1を加えて火にかけ、沸騰させて30分ほど茹でて8割の硬さに煮上げる。
- ③ 炊飯器に①のもち米を入れ、こしたくちなしの煮汁もち米が隠れるすれすれ位まで入れる。煮汁の量が足りない場合は水を加える。
- ④ ②の黒豆をのせて炊き上げる。
- ⑤ おこわが炊き上がったらくよく蒸らして軽く混ぜ合わせ、うちわ等で扇いで艶を出し器に盛る。

問合せ 農業課(TEL23-7632)



▲こめのすけ



レシピ: 農村輝きネット・しんしろ

新城吹奏楽団第101回定期演奏会

日時▶12月14日(日)14:00開演(13:30開場)

場所▶新城文化会館大ホール

入場料▶一般前売り800円、小中高生前売り500円、当日1,000円

曲目▶小品1(山本家寛)

シンフォニア ノビリッシマ(ジェイガー) G線上のアリア(バッハ)

小フーガ短調(バッハ) 交響曲5番フィナーレ(ショスタコーヴィチ)ほか

入場券▶新城文化会館、ピアゴ新城店、オリエント楽器で取り扱っています。

問合せ▶入山幸代(Tel080-1565-3534)



市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。
問合せ 秘書人事課 (Tel 23-7623)



あらかると

まちの話題

観光振興に係る施設整備資金として寄附をいただきました

9月25日(木)

サンソマテクノ株式会社名誉相談役の彦坂守^{ひこさか まもる}さんとサンソマホールディングスグループから、彦坂さんの出身地である鳳来地区の観光施設整備資金として寄附をいただきました。サンソマテクノ株式会社は、令和7年3月に愛知県東三河県庁と「東三河における地域課題を解決し、人口減少下でも暮らしやすい社会を創ること」を目的とした連携協定を締結されており、感謝状贈呈式には、愛知県の江口副知事も参加しました。大切に活用させていただきます。



「まちの魅力を創る事業」に対して企業版ふるさと納税による寄附をいただきました

9月24日(水)

徳倉建設株式会社^{とくくら けんせつ}から、企業版ふるさと納税(地方創生応援税制)による寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、2026年度の「愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会」に向けた準備の大会として9月に開催した「新城ロードレース2025」の開催費用として大切に活用させていただきます。

※2026年度の「愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会」では、本市を発着とする自転車ロードレースの開催が仮決定されています。



第37回全国健康福祉祭ぎふ大会出場者激励会

10月7日(火)

第37回全国健康福祉祭ぎふ大会に愛知県代表選手として林美智子^{はやし みちこ}さん(種目:弓道)、小澤功^{おざわ いさお}さん(種目:ディスクゴルフ)今泉弘^{いずみ ひろし}さん(種目:剣道)が出場しました。

