

12月2日(月)は、町税(町道民税・固定資産税・国民健康保険税)の最終納期限です

## 郷土資料館整備検討委員会 結果報告



郷土資料館の今後の在り方について検討する整備検討委員会は6月から4回にわたり検討され、現状の把握や町内・町外施設視察、調査をおこないました。

委員からはさまざまな意見が出され議論を重ねた結果、検討委員会の方向性として、「郷土資料館は、和寒町の歴史を将来へ継承していくためにも、新たに整備する必要がある。」と意見がまとまりました。

今後は具体的な整備に向けた検討を進めていきます。

委員長	佐藤伸二
副委員長	合田俊幸
委員	工藤昭治
	志村安治
	瓜るみ子
	高岡純孝
	吉田正薫
	三原澤哲也
	池田安恵

(敬称略)



鷹栖町郷土資料館の視察の様子



## 健康メモ

「かしい野菜の食べ方」

### 【北海道民は、野菜不足】

おいしい野菜がとれる北海道。恵みの大地に暮らす私たちは、野菜をたくさん食べているイメージがありますが、実際はそうではありません。

北海道が全国で下位から6番目という結果で、1日の目標摂取量350グラムに対し約100グラム位不足している現状です。

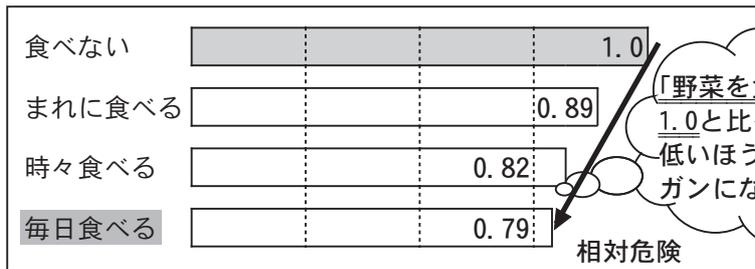
### 【野菜に豊富なビタミン】

ビタミンは健康を維持するために不可欠な栄養素で、食事で摂取しなければからだの中で不足してしまいます。野菜を目標量食べることで、1日に必要なビタミンの約半分を摂ることができます。

1日で摂る野菜350グラムの目安	
緑黄色野菜 これで120グラム	淡色野菜 これで230グラム
にんじん 3センチ + ピーマン 1個 + こまつな 1/4袋	キャベツ 葉1枚 + 玉ねぎ 半分 + キュウリ 半分

緑黄色野菜を食べる人ほどガンにかからない (平山雄ガン研究所より)

野菜を食べる頻度 全部位のガンと緑黄色野菜との関係



「野菜を食べない」1.0と比べて、数値の低いほうが、ガンになりにくい

●緑黄色野菜は、免疫細胞を増やすビタミンのひとつ「カロチン」を豊富に含んでおり、ガン予防に効果があります。(左図) 淡色野菜とは別に1日120グラムを意識して摂りましょう。

40歳以上(対象者26万人)を1965年から1982年までの17年間を追って調査した結果

【冬場の献立ににんじんを!】  
●ほとんどの道産野菜の収穫時期は10月くらいまでです。青菜などの緑黄色野菜は保存しにくいいため、冬は特に食べる量が不足します。にんじんは保存できる緑黄色野菜の中でカロチンが豊富です。かせなどの感染症予防効果も高いため、毎日半分(大人1人分)を目安にプラスして食べましょう。

栄養士 吉田美佳

【果物や野菜ジュースは野菜の代わりになるか?】  
果物や野菜ジュースに含まれるビタミン量は野菜の半分以下です。また糖分は野菜の2倍以上含まれているため、野菜の代わりにはなりません。

### ～緑黄色野菜の例～



ブロッコリー  
しゅんぎく  
ほうれん草  
かぼちゃ  
にんじん  
ちんげん菜  
にら など