



美容と健康からだを
おもう
今回のテーマは
食物繊維

食物繊維は足りていますか
食物繊維とは、小腸で消化されずにそのまま大腸まで届く成分。腸内環境を整えるだけでなく健康や美容にもさまざまな良い効果をもたらします。しかし、多くの日本人は食物繊維が不足気味です。効率よく食物繊維を取って健康的な毎日を目指しましょう。

食物繊維を 効率的に取るコツ



★ 主食で摂取

- 白米に雑穀・押し麦・もち麦などを混ぜて
- パンは全粒粉入りのものに

★ 野菜をたっぷり食べる

- 1日350g(野菜料理5皿分)を目標に
- きのかや海藻も積極的に食べる



食物繊維を 摂取するメリット

★ 腸内環境改善

善玉菌が増え、悪玉菌が減少。便秘や下痢予防、肌質改善などにつながる。

★ 肥満予防

糖質の吸収がゆるやかに。満腹感が長持ちして食べ過ぎを予防できる。

★ 悪玉コレステロール低下

コレステロールの吸収を抑え、排出を促す。

おうちく・バンクくんの 空家バンク お宅訪問 VOL.1



BEFORE



AFTER

今回から、市の空き家改修補助金を使って改修したお宅を紹介していくぞ。この物件は、キッチンに注目じゃ。部屋と同じ木目調に改修され、温かみを感じる姿になったの。実はこのお宅、不動産事業者が所有者から借りて改修したサブリース物件なのじゃ。次回からは、改修したお家に住み始めた人や成約したお宅の元所有者の声を紹介していくぞ。



問 地域振興課 32-1906



ちなみに
選ばない！（別だ！）69票

PICK UP しょうゆ派

やはりしょうゆで育ってきたので。また、夫は糖尿病予備軍。ソースはカロリーが高いので、なるべく控えています。



永木 春美さん 70歳
(小川町)

次号の対決

スポーツ観戦するなら あなたはどっち？

「野球派 / サッカー派」

回答は市公式LINEやメール、お便りで。

回答期限 4/10



市公式 LINE



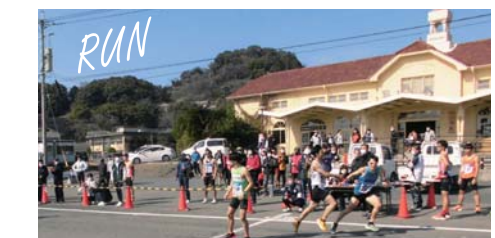
3月12日 第1回宇城市民駅伝大会

晴天の中、12チームが参加。戸馳島を周回するコース8区間を走り抜き、「不知火町駅伝部 A」が優勝を飾りました。



今月は
地域おこし協力隊
まさる
宮川 勝
がお届けします

2月19日、小雨の中、熊本城マラソンをドラム缶太鼓で応援してきました。



2月12日 郡市対抗熊日駅伝2023

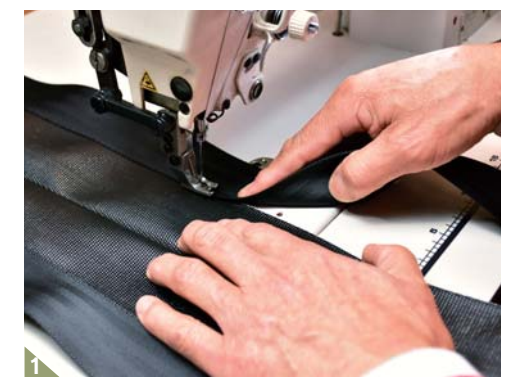
天草市役所をスタートし、三角駅前を経由、熊日会館をゴールとする14区間を19チームが競いました。

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

広報特派員や
地域おこし協力隊が
市内で起きた出来事を
伝えます。

捨てる素材を魅力あるバッグに
網田誠さんのバッグ作りに使う素材は、車の解体業者などから調達した車のタイヤやシートベルトなどの廃材。それを洗濯し、ミシンでつなぎ合わせ、目指すデザインに仕上げていく。その一つ一つが手作業だ。4年程前には消防ホースに着眼。各施設、10年に1度は交換が必要だが、ほとんどが埋め立て処分となる。ただ、水が入っても持ち運べるほど軽い。その素材としての圧倒的な魅力を大いに活用する。

「人が捨てるモノが、使える道具として誰かのモノになっていく。こんなに楽しいことはないです。まだ捨てられているモノはたくさん。材料はまだありますよ。」と網田さん。
新たな素材との出会いが網田さんの好奇心を沸き立てていく。



網田ローカル
デザイン
スタジオ

不知火町高良2622



1 消防ホースとシートベルトを縫う 2 色んなデザイン 3 製作する網田さん

てくてくさんぽ
手しごとさんぽ

ものづくりをする手から生まれる作品は暮らしを心豊かに彩る。そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。