

	知ってる人の割合		実践してる人の割合	
	女性	男性	女性	男性
20代	56.3%	44.4%	43.8%	55.6%
30代	72.1%	36.4%	54.7%	36.4%
40代	79.2%	66.7%	62.5%	51.9%
50代	81.7%	64.7%	68.3%	47.1%
60代	84.5%	69.2%	71.8%	61.1%
70代	87.1%	72.0%	75.3%	59.5%
全体	78.2%		66.1%	

30代男性の認知・実施者が少ない

さしより野菜  
知ってる？実践してる？  
アンケート

## さしより野菜 たっぷり野菜 プロジェクト

宇城市保健福祉センター  
☎ 32-7100

対象 R1年健診結果説明会参加者 1,606人

「さしより野菜」。  
自身の体調管理の一環として、さしより野菜を始めましょう。

※野菜の摂取に制限がある人は、医師に相談してください。  
※食が細い人は、無理をせず、主食・主菜・副菜をバランスよく食べてください。

食べ過ぎを防ぐ



野菜を先に食べることで、満腹感を得やすくなります。

血糖値の急上昇を抑え血管を守る



野菜に含まれる食物繊維が食後の血糖の上昇を緩やかにします。

食事の順番を変えるだけで！  
「さしより野菜」でこんな効果が期待できます

★印の品のように、野菜がメインのものから食べましょう。  
全部食べきれなくても、まずは野菜を食べようという心掛けが大切です。晩酌のおつまみにも野菜を取り入れるなど、意識して野菜を取りましょう。

野菜メインの副菜



家庭での取り組み例

野菜サラダ

野菜たっぷりの汁物

さっそくやってみよう！  
「さしより野菜」

野菜をプラスして、さしより野菜を！

外食するとき

単品料理に…



野菜をプラス  
またはセットメニューに

弁当を買うとき

いつもの弁当に…



サラダや野菜スープ

生活のこんなシーンでも

飲み会の席で

ビールの前に…



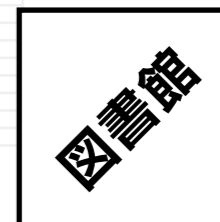
野菜の小鉢など



☎32-6222

開館時間 10時-18時  
※土・日・祝日は17時まで  
通常料金 大人 300円  
大学・高校生 200円  
中学生以下 無料

休館日 6日(月)、13日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)



中央図書館 ☎32-6211  
三角分館 ☎53-1849  
小川分館 ☎43-5111  
豊野分館 ☎45-3205

開館時間 10時-18時  
※土・日・祝日は17時まで

休館日 6日(月)、13日(月)、17日(金)、20日(月)、27日(月)  
30日(水)

しばらくは、  
図書の貸し出し・返却のみとなります。

## 今月の推し本

● 児童書 ●



さくらがさくと  
／とうこう なりさ

福音館書店

駅に向かう人々が足早に通り過ぎる川沿いの並木道。しかし、今日の朝はいつもとちよつとちがう。美しく咲いた桜並木を見上げ、人々は思わず足を止め…。3月から4月まで、自然と人間が繰り広げるささやかな光景を描く。

● 一般書 ●



なんで僕に聞くんたろう。  
／幡野 広志

「家庭のある人の子どもを産みたい」「ガンになった父になんて声を掛けたいかわからない」「自殺したい」…。ガンになった写真家が、寄せられた人生相談に答える。

幻冬舎

## 移動図書館車「うきうき号」 巡回スケジュール 4月

1・15日(水)	8・22日(水)
10:20 松橋保育園	10:30 ひまわり保育園
2・16日(水)	14:00 老人ホームきらら
10:30 曲野児童館	14:40 松橋保育園
14:00 松合出張所	15:45 街なか図書館(濱まち)
14:40 松寿園	9・23日(水)
	15:40 大空保育園
3日(金)	10・24日(金)
10:30 河江保育園	14:20 豊福公民館
15:00 JA 海東支所	14:50 両仲間団地
7・21日(水)	16:00 豊野保育園
11:00 青海保育園 (7日は休み)	14・28日(水)
14:30 古氷団地	10:30 豊川保育園
15:30 戸馳保育園	※停車は各20分間。
16:20 大岳保育園	

## グリーン&グリーン 木寺渡と植物を描いた画家たち

4月15日(水)～6月7日(日)

- 通常観覧料 -



「大地」木寺渡

草むらを徹底して写實的に描く宇城市在住の画家、木寺渡さん。

木寺さんの作品は、強い日差しが落とす濃い葉影、茂みが抱え込む熱

気、まるで実際の草むらに分け入ったかのような感覚をもたらします。一つ一つの草の個性を丁寧に描くことで、どこにでもある草むらは生命力にあふれた緑の世界となり、見る人を圧倒します。

今回、木寺さんの作品20点に加え、それぞれの表現で植物の魅力を伝える画家たちの作品約30点も展示します。時に、思いもよらない驚きや発見を描き出す画家のまなざしを感じながら楽しんでください。



● ギャラリートーク

「木寺渡ギャラリートーク」

- 通常観覧料 -

日時 5月2日(土) 14時

場所 不知火美術館 展示会場

● ワークショップ

「葉っぱに擬態!? みどりのかくれんぼ」

- 参加無料 -

紙で作った葉っぱを身にまとい、忍びみに隠れちゃおう!

図書館に関連本コーナーを設置しているので、読んでみてね♪

日時 4月26日(日) 5月4日(日) 14時～

場所 美術館アトリエ

定員 15人 ※事前予約不要