

あなたの意見や感想を聞かせてください！

7名

特製タレで味付け
「だるまや」ホルモン 3人前 (450円?)
※野菜・うどんは付いていません

今月のプレゼント



【提供】だるまや (浜182、☎62・0484)

約70年前から続く老舗ホルモン屋の「だるまや」3代目店主が提供する自慢のホルモン。野菜を入れて焼くだけで、簡単にお店の味を再現できます。特製のタレに良質なホルモンの脂、野菜の水分が染み出た汁でうどんをからめれば、シメの絶品ホルモンうどんも味わえます。

「広報まいづるアンケート」

1.「広報まいづる」の内容の満足度は、次のうちどれですか？

- ①大変良い ②良い
- ③不満 ④大変不満

2.「広報まいづる」9月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
3. 2〜13歳の大特集を読んだ感想を教えてください。

応募方法

「はがき〒625-8555(住所不詳舞鶴市役所広報広聴課あて)」か「市ホームページ応募フォーム(左コードからアクセス可)」でアンケートの回答②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥広報紙や市政へのご意見などを記入し、9月24日(金)消印有効までに広報広聴課へ

※応募は1人1通。当選者は全てのアンケートに回答いただいた人の中から抽選で決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。
※いただいた感想、ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。



高専生が考える

SDGs

第2回

ない建物から、建物の古い方について考えるようになり、そこから、建物の維持管理について興味を持つきっかけとなりました。

この研究は、建物の維持・保護などの参考資料になったり、コンクリート工法に活用できたりと、持続可能な都市づくりにつながると考えています。

つながる研究

私は舞鶴高専で建物の長寿命化に関する研究室に所属しています。舞鶴高専周辺にある戦争遺跡、海軍第三火薬廠の現状調査や、旧海軍が施工していたコンクリートに関する文献調査など、戦争中を中心とした古い建物に関する研究を行って3年目になりました。研究を行う中で、第二次世界大戦中に建てられたであろう建物を何度も目にしてきました。建具などの木造部分は朽ち果てコンクリート部分しか残っていない



私がこの記事を書きました！



マイ健康通信

外出を控える日々が続く「おなか为空かないし、家にあるもので適当に済ませよう」ということはありませんか？しかし、毎日欠かさない食事。せっかくならおいしく、そして健康につながる食べ方をしたいものです。

大切なのはまんべんなく食べること

食欲がない、簡単に済ませたい時は麺類やパン、おにぎりだけになることもありますが、主食だけだと血糖値が上がります。糖質をエネルギーに変えるビタミンが不足して疲れやだるさなどの症状が出ることもあります。

主にエネルギー源となる3大栄養素は糖質・脂質・タンパク質。「タンパク質」はエネルギー源としてだけでなく筋肉など体をつくる役割として最近注目されています。しかし、それだけを意識して取り過ぎると、糖質や脂質が不足すると、せっかく取ったタンパク質が体をつくる役割に回らずエネルギー源とし

コロナ禍だからこそ「食べることを大切に」

て使われてしまっています。どこかに偏るのではなく、いろいろなものをまんべんなく食べるのが大切です。

主食・主菜・副菜でバランス良く

主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事は、必要な栄養を取ることができるともいわれます。見た目のおいしさも増します。

主食のご飯やパン、麺などは、糖質を含む炭水化物の供給源で体を動かすエネルギー源に。極端な食事制限で体力不足を感じる場合は、主食が不足していることも要因かもしれません。主菜は肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず。タンパク質の供給源になるので毎食一品は必要です。

副菜は野菜、海藻、きのこを使ったおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になり、体の調子を整えてくれます。少なくとも毎食小鉢1皿分(茹でたもので片手1杯分)は食べましょう。たくさん品の品数を用意するのが難し

よく噛んで食事を楽しむ

よく噛んで食べることで唾液が出て、舌の味を感じる部分が刺激されて味わいが増します。また、よく噛むと消化吸収を助けるだけでなく、早食いを防止し満腹感を得られて肥満防止になるなど、良いことがいっぱい。

「コロナ禍だからこそ、五感視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚を使って食事を楽しみ、元気に過ごしましょう！」

健康づくりの課(☎5・0065)

※広報まいづるでは「簡単レシピ」で手軽にヘルシーまいづるレシピ帖(22ページ)に関連記事)を毎月掲載しています。献立に迷ったら、ぜひ参考に作ってみてください。

健康教室と相談カレンダー

〈共通〉場所は中総合会館

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H30.9.23~31.3.22生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H31.3.23~R1.9.6生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	9月15日(水) 13時15分~14時15分 14時45分~15時45分	◆離乳食の話	◆来所...先着各5人 ◆オンライン...先着各8人	無料	5日前までに市ホームページで

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。