



令和4年度『占冠村総合文化祭』作品大募集！

令和4年11月2日（水）、3日（木）に開催予定の文化祭に展示する作品を募集いたします！

書道・絵画・手芸・写真など、作品の内容は自由となっていますので、たくさんの出品をお待ちしております！

作品の搬入について

- 日時：11月1日（火）午前9時00分から午後6時00分まで
- 場所：占冠村コミュニティプラザ
- 方法：上記の日時・場所までご持参ください。



※文化祭の詳細につきましては、別途行政区回覧ならびに新聞折り込みにてお知らせします。

秋の夜長に読書をしませんか？

秋といえば読書ですね。毎年10月27日～11月9日の2週間は「読書週間」と呼ばれ、全国的に読書活動を強化する期間と定められています。

占冠村公民館図書室には、中央とトマムの2つを合わせると約27,000冊の蔵書があります。小さなスペースですが、ベストセラー小説や流行の実用書など、さまざまなジャンルを取りそろえています。

また、10月1日（土）からは「古本市」を開催します。資源の有効活用を目的に、古くなった本をどれでも1冊10円で販売いたしますので、多くの村民の皆さんのご利用をお待ちしております。

古本市

- 期間：中央 10月1日（土）～11月3日（木）
トナム 10月1日（土）～10月28日（金）
- 場所：中央 占冠村コミュニティプラザ 廊下
トナム トナムコミュニティセンター ロビー

※古本市で得た収益は、村民を対象とした「ブックフェスティバル」の開催費用に充てさせていただきます。



毎月の新刊情報等が載った「図書だより」も発行しています！ぜひご覧ください！



こんにちは 保健師です

脂質異常症ってなに？

血液中の脂質（LDLコレステロール・中性脂肪）が一定基準より多くなる、もしくはHDLコレステロールが少なくなることを脂質異常症といいます。病状が進行すると、血液がドロドロになって流れにくくなり、血管に負担がかかり動脈硬化を早め、脳卒中や心臓病のリスクが高くなります。

脂質異常症の原因は？

血液中の脂質は体のエネルギーとなり、細胞膜の材料となります。いずれも健康な体の維持には不可欠ですが、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎでバランスが崩れ、血中の脂質が多くなります。

現代の日本人は、食生活で欧米化の影響を受け、コレステロールが多く含まれる高脂質のものを食べる傾向にあります。肉類（特に脂の部分）や脂っこい料理が多い食事や、生クリームやバターなど、

食べ過ぎ・お酒の飲み過ぎに注意！ 脂質異常症を予防しよう！

脂肪分の高い洋菓子をおやつに食べている人は注意が必要です。食べ方や量に気をつけましょう。その他、脂質異常症の原因に喫煙や、高血圧・糖尿病などがあります。

血液サラサラ効果の栄養素を食事に取りましょう！

脂質異常症を改善するためには、血液サラサラ（血栓予防と抗酸化作用など）効果がある食材を、毎日の食事に取り入れることが重要です。

【EPA】（血栓予防）

EPAは、サンマやイワシ、アジなどの青魚に多く含まれており、血中の脂肪やコレステロール値を下げたり、血栓を作りにくくして血流を良くする効果があります。

EPAは酸化しやすく、熱に弱い特徴があるので、刺身やマリネなどにして生で食べるか、加熱する際も煮付けにするなど、魚の脂も一緒に食べられる調理方法が効果的です。また、βカロテンの多

【アルギン酸】（血栓予防）

アルギン酸は、昆布やワカメなどの「ぬめり」の正体で、コレステロールの吸収を妨げて、体外へ排出させる働きを持つ食物繊維です。海藻類は血糖値の上昇を抑える働きのほか、新陳代謝を活発にして血流を促す働きもあります。

【ビタミンC】（抗酸化作用）

ビタミンEは、カボチャやアスパラガス、春菊、ニラなどの野菜類のほか、サケやサバなどの魚類、さらにナッツ類やキウイフルーツなどに多く含まれており、ビタミン類の中でも高い抗酸化作用があります。ビタミンEは酸化しやすい性質があるため、ビタミンCと一緒に取るのがおすすめです。ビタミンCは、イチゴやレモン、オレンジなどのフルーツ類のほか、ピーマンやサツマイモ、小松菜などに多く含まれます。

血液サラサラ効果のある食材を使った「秋のオススメレシピ」

サンマの炊き込みご飯（1人分：熱量293kcal・塩分0.72g）



☆材料（5人分）

- ・米……………2合
- ・サンマかば焼き缶…1缶（煮汁ごと）
- ・シメジ……………1/2房
- ・ニンジン……………中1/2本
- ・ショウガ……………15g
- ・小ネギ（冷凍でもOK）…3g
- ・白いりゴマ……………少々
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・めんみ（3倍濃縮）…大さじ1

☆作り方

米は研いで30分水に浸し、ザルにあげ水気を切ります。
シメジは、石づきをとりほぐし、ニンジンとショウガは皮をむき千切り、小ネギは小口切りにしておきましょう。
サンマのかば焼き缶は、身と煮汁を分けておきます。
炊飯器に、米・煮汁・酒・みりん・しょうゆを入れ、2合のメモリまで水を入れて軽く混ぜます。
その中に、サンマのかば焼き・野菜を入れて炊飯します。
炊き上がったら、軽く混ぜ合わせ茶わんによそい、小ネギと白いりゴマを散らして出来上がりです。

サンマのかば焼き缶を丸ごと使用し、簡単にできる炊き込みご飯です。
焼き魚の場合だと、焼いているときに魚の脂（DHAやEPA）が落ちてしまいがちですが、これであれば、脂も骨もしっかり食べられるのでおすすめです。