

広報

# 高千穂

8

2022  
No.671



## 高千穂町スポーツ協会表彰

高千穂町スポーツ協会において、スポーツの普及や発展に貢献または顕著な成績を収めた個人・団体の表彰が行われました。

### スポーツ功労賞

花田忠則

平成20年より14年間、高千穂町体育協会(現高千穂町スポーツ協会)の会長を務め、町のスポーツ振興や発展に寄与。また、昭和38年に高千穂町バレーボール協会を発足させ、平成29年4月まで、協会役員・指導者・競技者としてバレーボールの普及促進に大きく貢献されました。

### スポーツ優秀賞

田原排球スポーツ少年団

ほっともっと杯第30回宮崎県小学生バレーボール大会混合の部において第3位入賞。また、第5回宮崎県小学生バレーボール大会兼第41回全日本バレーボール小学生大会宮崎県大会混合の部において準優勝の成績を収めました。

### スポーツ優秀賞

佐藤宏幸・佐藤和美ペア

宮崎ねんりんピック2021ミニテニス交流大会混合の部において優勝。また、第9回混合ダブルス・ミニテニス宮崎大会において第3位入賞の成績を収めました。

### スポーツ優秀賞

スピリッツソフトボールクラブ少年団

第32回全九州小学生男女選抜兼全日本小学生春季ソフトボール大会宮崎県予選会において、西臼杵郡代表として出場し、第3位入賞の成績を収めました。



スピリッツソフトボールクラブ少年団



田原排球スポーツ少年団



佐藤宏幸さん、佐藤和美さん



花田忠則さん



授与者(左より)池西秋美さん・敦子さん、佐藤登美子さん、織田美智子さん



後段左より3人目。中国からの留学生「カ ルイシオ」さんが紹介のため訪問。



賞状を手にする野口選手。得意技は応じ技。

## ふれあい給食ボランティア

### 感謝状贈呈

高千穂町ふれあい給食サービス事業において、調理や配達のボランティア活動を長きに渡り行い、この度退職された織田美智子さん(椎屋倉)、佐藤登美子さん(土呂久)、池西秋美さん、池西敦子さん(町区)へ感謝状が贈られました。

高千穂高校の女子剣道部、相撲部、陸上部が県高校総体において上位の成績を収め、7月末から四国で開催される全国高校総体の出場報告に訪れました。

## 全国高校総合体育大会

### 出場報告

## 宮崎県中学校総合体育大会

### 剣道競技優勝報告

第73回宮崎県中学校総合体育大会の剣道男子個人戦において、高千穂中学校3年の野口暖人選手が優勝し、8月から開催される九州大会(薩摩川内市)と全国大会(釧路市)の出場報告に訪れました。

## 令和3年度 国民年金納付率統計結果

納付率 (令和4年6月時点)

	令和3年度	令和2年度	令和元年度
高千穂町	93.8%	90.2%	82.6%
全国平均	73.8%	71.5%	69.3%
県平均	74.3%	71.5%	68.4%

### 【納付率向上の要因と本町の取組状況】

最も大きな要因の一つに、免除率の向上があげられます。コロナ禍において収入が減少し、納付が困難な方に免除の周知を行いました。また、未納者リストから記録簿を作成し、生活状況の把握、税金の滞納状況等を調べ、電話、文書、広報、回覧版等で制度の周知納付勧奨を年度末の納付期限ぎりぎりまで行いました。

### 高千穂町の納付率順位

市町村数	令和3年度	令和2年度	令和元年度
全国(1,742)	17	40	248
九州(274)	1	1	3

### 今年度、高千穂町が受賞することとなりました。

厚生労働省では、毎年、国民年金事業に対する功績が特に顕著であって、他の模範と認められる市町村に対し、その功績をたたえ併せて国民年金事業の発展に寄与することを目的に「市区町村国民年金事業功績厚生労働大臣表彰」を実施しています。

令和4年度 みやざき県民総合スポーツ祭  
県内各地で開催され、輝かしい成績を収めました。

種別	順位	選手名
水泳競技	男子50m自由形	第1位 齊藤豪
	男子50mバタフライ	第1位 磯貝助夫
陸上競技	男子B 1500m	第1位 甲斐潔
	男子B 砲丸投げ(6.0kg)	第2位 藤本裕
	男子B 円盤投げ(1.5kg)	第2位 藤本裕
アーチェリー	男子総合	第2位 西臼杵郡
	一般男子30mの部	第2位 林康弘
剣道競技	男子	第2位 西臼杵郡
ソフトボール	男子1部	第2位 西臼杵郡
相撲競技	団体	第1位 西臼杵郡
	一般の部1部	第1位 堀慎太郎
	成年の部	第1位 工藤真也
	交流の部団体	第3位 甲斐大貴
	小学3年生の部	第1位 西臼杵郡
	小学5年生の部	第1位 堀瑠琉華
	小学6年生の部	第1位 堀姫萌華
		第3位 甲斐友梨

# 地域おこし協力隊の そっちょっちょ! 高千穂

## 未経験と感謝のフルコンボ

夏真っ盛りとなり、暑い日が続きますね。早く冬になってくれーと思う、暑さより寒さに強いまちづくり担当の宮脇です!

さて、7月号の広報を見た方はお気づきかと思いますが、5月に第1子が生まれ、めでたく父親になりました。

立ち合いもできず、退院するまで会えないという「Theコロナ禍」な出産になりましたが、母は強い本当に強いですね。妻は1人で頑張ってくれて、もうほんとに感謝しかないです。あの時はありがとね!

退院してからというもの、気づけば1カ月、2カ月とあっという間に時間が過ぎ、子供の成長の早さに毎日驚いています。



退院直後(生後10日)

そして、未経験のフルコンボ。おむつ替えや沐浴、寝かしつけなどなど。書き出したらきりがなくくらいに未経験な事がたくさんありました。

思春期&反抗期の真っ最中だった中学生時代の自分。あの時は親に対して「うるせー」だの「くそばあ」「くそじい」とよく言っていました。反抗しては殴られての繰り返し。なってみな親の気持ちが分からんもんで、今まさに両親への感謝の気持ちを改めて感じております。あの時は暴言ばかり吐いてごめんねー。



祝50日

そして、昔はかわいかったのにね～と言っちゃう気持ちも分かります。息子に将来反抗されたらどうしようと、今ごろから心配になっているわたし。笑ちょっと早すぎますかね? ほかにも心配事は山ほどありますが、それに負けないほどの楽しみもあります!

これからも我が子の成長を楽しみに家族3人で暮らしていければと思います。



島根のじい(私の父親)と

今月号は、どっかのタイミングで荷物と一緒に島根に送ろうと思う今日この頃。

町広報は新天地での息子の活動を知れる良いツールですね。

両親はいまだにまだガラケーなので、早くスマホに変えてくれないかなー。



宮脇 岳  
Miyawaki Gaku

島根県出身。  
令和2年4月に建設課まちづくり推進係に着任。  
令和3年2月から天岩戸交流センターあまてらす館に出向。ミッションは「天岩戸交流センターあまてらす館」を活用したイベントの企画考案や高千穂町の観光や地域情報の発信。

## 無病息災を願う 高千穂神社夏季大祭・夏越大祓

7月29日、高千穂神社(後藤俊彦宮司)で、夏季大祭と夏越大祓が行われ、神事と高千穂高校神楽保存会と高千穂中学校の生徒4人による神楽「沖逢」が奉納されました。  
その後、「人形流し」を行うため、高千穂峡へ移動。祓詞を唱えた後、五ヶ瀬川に架かる神橋から人形(元日)から同日までの約2400枚を投げ入れ、半年間の心身のけがれや災難を祓い清めました。



## ミニログハウスが完成 「くつつログ」でくつろいで

ライオンズクラブ国際協会371B地区から寄贈されたログハウスが、9日に色を塗り終え完成。町内の保育施設と小学校に名称を公募し集まった作品(58点の中から、田原小学校6年の藤野由依さんの「くつつログ」に決まりました。  
藤野さんは「かわいい看板ができてとてもうれしい。自分が考えた名前のログハウスで読み聞かせしてもらえるのが楽しみ」と話しました。



## 犯罪や非行防止と更生への理解を 社会を明るくする運動メッセージ伝達式

7月1日、第72回「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の「チカラ」の内閣総理大臣メッセージ伝達式が町長室で行われ、高千穂地区保護司会(谷川秀憲会長)の廣末弥壽雄高千穂支部長がメッセージを読み上げ、甲斐町長に手渡しました。  
これに対し、甲斐町長は「犯罪や非行のない安心安全な町づくりのため、今後とも協力していきたい」と話しました。



## 生きるみんなの応援隊「ワッショイ星人」 世界農業遺産の油彩画を寄贈

7月4日、現代美術家のアーナー恵子(延岡市在住)さんが、町へ油彩画を寄贈しました。  
絵は「世界農業遺産ワッショイ」と題し、手力雄命や棚田など高千穂をイメージしたもので、白を基調としてあえて色を付けず素朴さを表現。自身が生んだキャラクター「生きるみんなの応援隊・ワッショイ星人」が、楽しく踊る姿や行進する姿を描かれ、神秘的かつユニークな作品となっています。





みなさんは、テレビや新聞などで、“文化財(ぶんかざい)”という言葉を見たり、聞いたりしたことがあると思います。では、どのようなものを“文化財”というのでしょうか？  
今回は、文化財の種類や、本町の文化財について紹介します！

## 「文化財」ってなに？

“文化財”とは、我が国の長い歴史の中で生まれ、先人の方々によって今日まで守り伝えられてきた古い建物や美術品、技術、生活や習わしなどを指します。

「文化財保護法」では、次のものの内、歴史上、芸術上、学術上価値の高いものを文化財と定義し、その重要度などによって、「国指定」、「国登録」、「県指定」、「町指定」の文化財に区分されます。

また、世界的に重要な文化財と認められたものは、皆さんご存じの「世界文化遺産」になります。

- 有形文化財…建造物、工芸品、彫刻、書跡、典籍、古文書、考古資料、歴史資料など
  - 無形文化財…演劇、音楽、工芸技術など
  - 民俗文化財…衣食住、生業、信仰、年中行事等に関する風俗慣習、民俗芸能、民俗技術及びこれらに用いられる衣服、器具、家屋、その他の物件など人々が日常生活の中で生み出し、継承してきた有形・無形の伝承で人々の生活の推移を示すもの。
  - 記念物…貝塚、古墳、都城跡、城跡旧宅等の遺跡、庭園、橋梁、峡谷、海浜、山岳等の名勝地、動物、植物及び地質鉱物
- ※この他にも、「文化的景観」や「伝統的建造物群保存地区」などもあります。

## 高千穂町の文化財

現在、高千穂町には、「国指定」、「国登録」、「県指定」、「町指定」あわせて、72件の文化財があります。

- 国指定文化財【9件】…重要文化財3件(「高千穂神社本殿」、高千穂神社の「鉄造狛犬」、木造神像(男神坐像/女神坐像)、重要無形民俗文化財1件(「高千穂の夜神楽」、名勝天然記念物1件(「五箇瀬川峡谷(高千穂峡)」)、天然記念物4件(「下野八幡宮のイチヨウ」、下野八幡宮のケヤキ)、河内の「田原のイチヨウ」、向山の「柘の滝鍾乳洞」)

※本町に生息する「ニホンカモシカ」は特別天然記念物、「ヤマネ」は天然記念物です。

- 国登録文化財【1件】…有形文化財1件(河内の「旧田原村役場」)
- 県指定文化財【14件】…有形文化財4件(龍泉寺の「地藏菩薩坐像」など)、無形民俗文化財1件(「柚木野人形」)、史跡6件(「陣内遺跡」など)、天然記念物3件(「クマガイソウ自生地」など)
- 町指定文化財【48件】…有形文化財35件(「穂觸神社本殿」、[矢津田文書]など)、無形民俗文化財4件(「上野白太鼓」など)、史跡5件(「高千穂太郎の墓」など)、天然記念物4件(「秩父杉」など)

詳細は、「高千穂町コミュニティセンター」のホームページをご覧ください。



高千穂神社の「鉄造狛犬」



クマガイソウ自生地

## 文化財に触れてみませんか!?

文化財は、歴史、文化等の正しい理解のため、欠くことのできないもので、また、将来の文化の向上発展の基礎となるものです。そのため、その文化財の適切な保存活用を図ることが将来に渡って重要ですが、まずは、町民の皆さんが本町の文化財について知っていただくことが大切です。

重要に保管され、自由に見られないものもありますが、ほとんどの文化財が自由に見たり、触れたりできますし、史跡や天然記念物などの場所には説明看板なども設置してあります。この機会に、本町の文化財に触れてみませんか？

次回は、文化財の保存に尽力されている「高千穂町文化財保存調査委員会」の活動を紹介します！

## G 出前授業 7/1・8 IAHS アカデミー



高千穂中学校で、高千穂高校生のGIAHSアカデミー生による出前授業が行われました。

世界農業遺産(GIAHS)やGIAHSアカデミーの活動などの説明を受けるなどして、理解を深めてました。

## G 高千穂に生きる 7/1 IAHS に関する講話



高千穂中学校で、町総合政策課の田崎友教さんと濱山幸波さん(中川登)を講師に招き、GIAHS(世界農業遺産)に関する講話が行われました。

濱山さんは、宮崎市出身で2014年に高千穂へ農業をするために移住。農業を始めるきっかけや高千穂へ移住を決めた理由など、高千穂のすばらしさを伝えていました。

## POINT! GIAHSアカデミーとは

高千穂郷・椎葉山地域が世界農業遺産に認定されたことを受け、高千穂高校の生徒が世界農業遺産(GIAHS)について学びながら、地域の魅力や課題を発見していくアクティブ・ラーニング型の教育プログラムです。



## 職 進路選択として 場体験学習

6/30・7/1

上野中学校の3年生が、町内の事業所で職場体験を行いました。仕事の現場を体験することで、働くことの大切さや喜び、楽しさを味わうとともに、接客や働いてみないと分からない苦勞など、これから生活する上でも貴重な経験をすることができました。



旭ヶ丘保育園



(有)高千穂新光石油



町立図書館



西臼杵消防本部

# 子育て支援センター

つうしん

## 絵画教室「デカルコマニー」

7/25

日之影中学校美術講師の佐藤綾乃さんによる絵画教室を行いました。

“デカルコマニー”とはフランス語で「転写」を意味します。子どもたちの自由な発想と想像(創造)力を引き出すための知育としておすすめです。

- ①画用紙を半分に折り開く。
- ②開いた片面に、絵具やクレヨンを使い丸や線などを自由に描き、再び閉じる。
- ③転写させて開き、完成。

花火をイメージしながら描いた作品では、想像以上のきれいな出来に歓声が上がりました。



●開館日 月曜日～金曜日  
●利用料 無料  
10時～15時30分  
0982(72)4511  
※新型コロナウイルスの影響により閉館になる場合があります。

### あなたの年代を教えてください(✓をつけてください)

- 10代 20代 30代 40代  
50代 60代 70代 80代以上

### 広報紙を読んだ感想やご要望を教えてください

### 町へのご意見や質問、要望など何でも書いてください

ご協力ありがとうございました。内容を広報紙で紹介させていただく場合があります(その場合はペンネームを表記します)。個人情報は質問などの回答以外には利用しません。

点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

## 図書館から本のお知らせ



**せかいでいちばんつよい国**  
デビットマッキー 著  
ながわちひろ 訳  
せかいじゅうの人びとをしあわせにするためにせかいじゅうをせいふくした、ある大きな国のだいとうりょうのおはなし。

### やとのいえ 八尾慶次 作

やと(谷戸)と呼ばれる地形に立つ1軒の農家と、その土地にくらす人々の様子を、道ばたにつくられた16の羅漢さんとともに、定点観測で見えます。



**あの湖のあのお家におきたこと**  
トーマス・ハーディング 作  
ブリッタ・テッケントラップ 絵  
落合 恵子 訳

ベルリンに実在する1軒の家の変遷から戦争、分断の歴史を見つめる物語。この100年に起きたことを描いていますが、「昔あったこと」ではなく、世界中で分断が進むいま、同じことをくり返さないためにあらためて読みたい1冊。

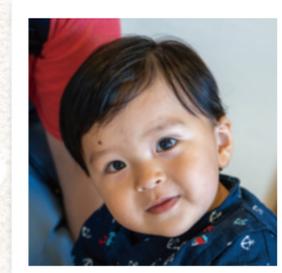
# たかちほの宝

令和2年12月・令和3年1月生まれ

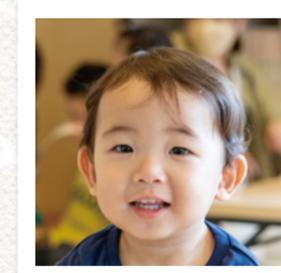
※1歳6か月健診で保護者の許可を得て、撮影・掲載しています。



なぎと 牧 凧柊くん



かいげん 吉村 海玄くん



こうた 工藤 煌大くん



りょう 日高 心陽ちゃん

R2.10月生まれ



ひらく 池見 兎くん



さく 田尻 朔久くん



ひなた 宇都 日菜多ちゃん

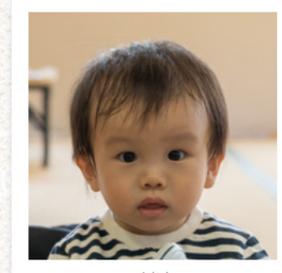


ひいな 濱田 妃依愛ちゃん

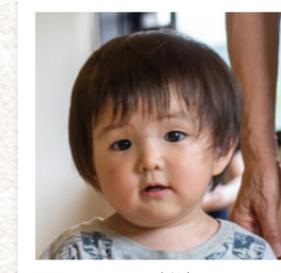
R3.3月生まれ



あいな 工藤 麻生奈ちゃん



まなと 俵 愛翔くん



かいと 濱田 凱翔くん



めい 佐藤 芽衣ちゃん

今月は、子どもたちが夏休み期間中のため、先生方に依頼。9月の作品が寄せられました。ご協力ありがとうございました。



先生もたまには俳句をひねろう

上野中2年担任 池田 恭平

主なき 教室に沁む 蝉の声

岩戸小特別支援員 甲斐 厚子

父想う お盆も近し また会える

岩戸小5年担任 大賀 美佳

給食の ありがたさを知る 夏休み

## 今月の俳句

選者 佐藤守

番外編 先生バージョン



お問い合わせ 保健センターげんき荘 地域包括支援係 ☎0982(72)6900

## 地域包括センターの業務について

地域包括支援センターとは高齢者(65歳以上)の方が住み慣れた地域で、安心して生活できるように高齢者ご本人やそのご家族をサポートする身近な相談窓口です。また、相談対応以外にも取り組んでいることがありますので、ご紹介します。

各関係機関との連携により、地域住民の生活等の実情を把握し、住民相互の支え合いによる活動やインフォーマルサービス(公的機関等によるサービスや支援以外のもの)の拡充に努めることを目的に取り組んでいます。

### ○認知症の支援に関する事業

【ふじ光(あかり)の会 認知症の人と家族の会】・・・第3金曜日

認知症の方やその家族の方が気兼ねなく交流できる場所です。介護する人にしか分からない苦労話やうれしかったこと等を話し気分転換を行います。

【来夢里(こぶり)おれんじかふえ】・・・第1金曜日、第3火曜日

認知症の方が自ら取り組める作業やレクリエーションを通して、楽しみや生きがいに繋がるよう支援を行っています。

【各公民館でのつどいの場運営事業補助金】

認知症カフェの開設・運営のための補助金事業を行っています。今後、自分たちの地域で開催したいという方はいつでもご相談ください。

### ○生活支援体制整備に関する事業

【高齢者の生活実態調査(アンケート)】

地域の高齢者の方々の心身の状況や普段の生活についての実態を把握することで、地域の課題や傾向を分析し、住み慣れた地域で暮らしていけるよう体制整備を行うことを目的として行います。

#### ・調査項目

1. 移動・外出について
2. 人付き合い・地域との交流について
3. 日常生活について
4. 食事・栄養について

・調査方法 地域包括支援センターの職員がご自宅に訪問させていただきます、聴き取りをします。

・対象者 高千穂町在住で70歳以上の方の中から無作為で抽出します。

・実施期間 令和4年度中

※開始が決まり次第改めてお知らせしますので、ご協力をお願いします。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

## 産前産後期間の国民年金保険料免除制度

次世代育成支援の観点から、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が平成31年4月から始まっています。免除された期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

### 免除対象期間

- 出産予定日または出産日の属する月の前月から4カ月間  
※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

### 対象となる人

- 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

### 届け出期間

- 出産前は予定日の6カ月前から届け出が可能です。出産後の届け出期間の制限はありません。

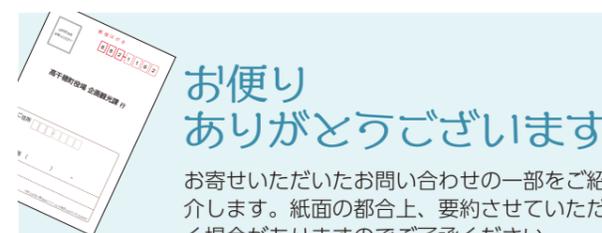
### 申請に必要なもの

- ① 母子健康手帳  
※出産日後の申請では、市町村で出生日を確認できるので原則不要です。
- ② 年金手帳又は基礎年金通知書



### 国民年金第1号被保険者とは？

20歳以上60歳未満の自営業者・農業者とその家族、学生、無職の人などです。



お便りありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

広報誌に質問の返答が載らないものは、別途、町のホームページで回答するべきではないのか(ペンネーム:でしょ、10代以下・女性)

### 企画観光課より

ご意見ありがとうございます。広報誌に付属の葉書またはLINEでのご質問等につきましては、掲載の可否がない場合でも、担当課や関係機関等に回答依頼をし、できる限り回答をしております。今回、「でしょ」さんのご質問が書かれていませんでしたので、掲載をしたかしていないのかがお答えできず申し訳ございません。いただいたご質問等の見落としはないと思いますが、再度、ご質問の内容を教えてくださいと調べると助かります。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便



差出有効期限 令和5年1月19日まで

高千穂町役場 企画観光課 行



ご住所 □□□□□□□□

電話番号 ( ) -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがき専用)

今月の表紙



メタセコイア。高千穂小学校にあるこの木は、何十年も子どもたちを見守り成長してきた。今回、安全面などを考慮し上部を伐採。これからもまた見守り続ける。

町の人口

Table with population statistics for August 1, 2022. Includes categories like total households, population, and gender distribution.

事件・事故

Table with accident statistics for July. Includes categories like criminal offenses, traffic accidents, and deaths.

ふるさと納税

Table with tax payment statistics for July and the 2022 fiscal year. Includes categories like number of payments and total amount.

町税などの納期限

- List of tax payment deadlines for August, including categories like municipal residents, fixed assets, and simplified water services.



- List of birth announcements with names and parents' names.

祝！ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介しています。

香典返し

Table with obituary notices, including names of the deceased and their families.

高千穂町社会福祉協議会(敬称略)



宝くじ (Lottery) advertisement with QR code and contact information.

宝くじは、販売総額のうち、賞金や経費などを除いた約40%が収益金として、発売元の全国都道府県及び20指定都市へ納められ、高齢化少子化対策、防災対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。

編集後記

▼天気予報やニュース等で最近よく耳にする「線状降水帯」という言葉。気象庁は、6月より「線状降水帯」による大雨の予想について、対象となる地域に半日前からの情報提供を開始しました。

木造住宅耐震化事業の募集について

町では、住宅の耐震化を希望する方を募集し補助を行います。対象物 次の①～③のすべての条件を満たす建物... 補助内容 ①耐震診断 最大13万6,000円...

スマートフォン決済アプリによる支払いができるようになりました

町では、スマートフォンやタブレットなどのスマートフォン決済アプリを利用して、税金等を納付することができます。利用できる納付書 コンビニ収納用のバーコードが印字されているもの... 注意事項 PayPayとLINE Payでは、育英資金(高千穂町育英基金・興梠功基金)のお支払いはできません。



参考：軽自動車税納付通知書(左部分)

ふれあいバスの時刻が変わります

ふれあいバス向山線の時刻が、以下のとおり10月1日から変更となります。

【9月30日まで】

Table with bus schedule for September 30th, listing stops and departure times.

【10月1日から】

Table with bus schedule for October 1st, listing stops and departure times.

※利用者の方からのご要望を協議いたしました。温水プールの出発が時刻が20分遅くなります。それに伴い、すべてのバス停の到着時刻が20分遅くなりますので、お間違いないようご注意ください。

☎ 役場企画観光課 ☎ 0982-73-1207

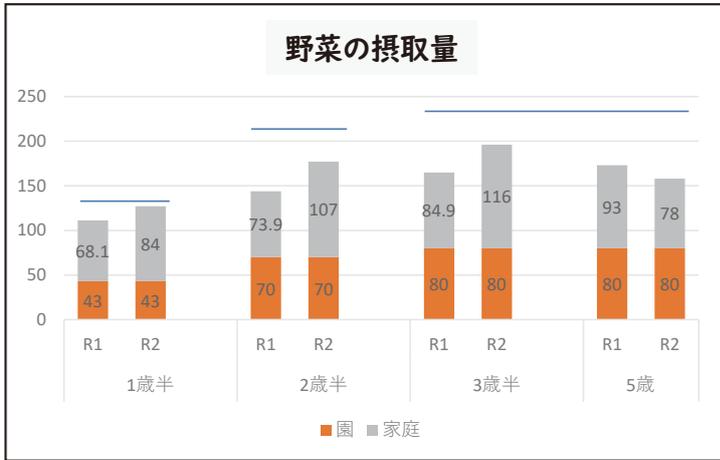




# 8月31日は野菜の日



1日の目標摂取量は、大人350gと言われていたりますが、目標に達していない方が多いそうです。では、子どもたちはどうでしょう・・・？



摂取目標量(グラフ内の青ライン)

1歳半：約130g、2歳半：約210g、3歳半：約240g  
5歳：約240g

グラフは、本町の乳幼児健診で実施している野菜の摂取量に関する集計結果です。令和1年2年ともに目標量まで達していません。

保育園・幼稚園で出される給食は、1日の必要量の約1/3です。子どもたちが成長するために必要なビタミンやミネラルの残りの約2/3は家庭で摂取する必要があります。これは、小・中学校でも同じです。給食のない休日は特に意識しましょう。

食卓に欠かさず出すことで、野菜を食べる習慣が自然と身に付くと良いですね。

今後も、野菜を食べることのメリットについて発信していきます。



## 夏レシピ

### ブロッコリーと卵のサラダ

ブロッコリーの鮮やかな緑色とゆで卵の色が合わさり、見た目もキレイで食欲をそそるサラダです。

#### 材料(4人分)

- ブロッコリー ..... 1株
- 卵 ..... 4個

#### 《調味料》

- マヨネーズ ..... 大さじ 4
- ケチャップ ..... 大さじ 1
- ウスターソース ..... 大さじ 1/2
- すりごま ..... 大さじ 1

#### 《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
- ②茹で卵を作り(固さは好みで)、殻を剥き、縦4等分に切る。
- ③ブロッコリー、卵、調味料をすべて混ぜ合わせる。



1人分あたりのエネルギー 205kcal  
炭水化物6.3g (うち糖質2.1g)、たんぱく質9.2g、脂質16.1g、塩分0.9g

夏の暑さを乗り切るためにも、食事は大切です。食欲がない時は、少量でもいいので主食(ご飯・麺・パン類)+主菜(肉・魚・卵・豆類)+副菜(野菜)を心がけて食事の準備ができるといいですね。

一口メモ：ブロッコリーは、ビタミンCや鉄分が豊富です。アブラナ科の食材は、認知症の原因となるアミロイドβという特殊なたんぱく質を解毒してくれるそうです。

