

【主な内容】

食潤緩で免疫力を高める	… 2P
新人戦で長生中が大活躍	… 7P
保育所で運動教室始まる	… 8P
健康だいいち	… 16P



免疫力はごはんの力！

免疫力を高めるにはさまざまな食材を効果的に取り入れたごはんが一番です。

人口	14,039人(-26)	転入	23人
男	6,979人(-12)	転出	36人
女	7,060人(-14)	出生	6人
世帯数	6,084世帯(-5)	死亡	19人
11月1日現在 () 内は前月比			

食^{しょく}潤^{じゅん}緩^{かん}で 免疫力を高める

これからの寒い季節は、ついつい体調を崩しがち。さまざまな感染症予防にも、「免疫力」を高めるのが大切です。今こそ、3つのキーワードで元気に過ごしましょう。

1 食（たべる）

免疫力を維持して健康を保つための基本は、いろいろな食材をバランスよくとり、きちんと食べること。そのうえで、免疫力を高める栄養素を積極的にとることがカギとなります。

栄養素は、たんぱく質＋ビタミン＋ミネラルなど、さまざまな種類の栄養素を合わせてとることで、大きな力を発揮してくれます。野菜をたっぷり食べるように心がけながらいろいろなものを食べるようにしましょう。



2 潤（うるおす）

病原菌やウイルスから身を守るには、皮膚や粘膜を乾燥させないこと。冬は特に乾燥しがちなので、室内では加湿器を活用しましょう。

「帰宅したらうがいをする、保湿クリームを使う、温かい飲み物で水分補給する」など、皮膚や粘膜を潤す生活習慣を心がけましょう。

新しい生活様式のマスク着用も乾燥からのどを守ります。

3 緩（ゆるませる）

慢性的なストレスで、いつもイライラしているような状態にならないよう心身ともにリラックスさせましょう。

寒さなどの環境も、あまりに厳しくなるとストレスを感じます。

ストレッチなどの軽い運動をしたり、ゆっくりと入浴して体を温めたりすると緊張がゆるみストレス発散につながります。



食事は免疫力を高める最適解

食潤緩の中の「食べる」は基本でも、何を食べた方がいいの？
ここでは、この冬食べてほしい食品を3つのポイントでご紹介

体内の免疫細胞の約7割が腸内

体全体の健康は、腸の健康に左右されると言っても過言ではありません。腸の環境を整えたり、働きを活発にするため腸内の善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品を毎日とることをおすすめします。

また、食物繊維は善玉菌のエサとなるうえ、便通をよくする働きもあるため野菜も毎日、毎食食べるように心がけましょう。



きのこ類



ヨーグルト



ごぼう・れんこん



納豆

ウィルスバリアの粘膜の元はたんぱく質

免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台となる栄養素です。また、体を温める効果と体力をつける効果もあります。

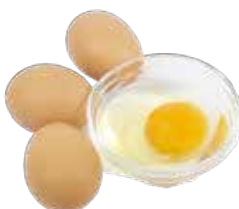
たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、抵抗力が落ちやすくなります。肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品、乳製品などのたんぱく質源となる食材は、毎日の食事に欠かさないようにしましょう。



豆腐



肉



卵



魚

旬の野菜が一番効く

ビタミンA・C・E（エース）などの抗酸化ビタミンや各種栄養素を多く含む野菜には抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあります。

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンやビタミンCは、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあり、淡色野菜には、免疫力アップが期待できる成分が含まれていることがわかっています。いろいろな種類の野菜を組み合わせる食べ方ようにしましょう。



小松菜



白菜



にんじん



大根

次ページは、3つのポイントを取り入れた冬にぴったり作りおきレシピ

冬にぴったり 作りおきレシピ

作りおきしたものは
冷蔵保存で3〜4日保
存ができます。
冷凍保存は1ヵ月以
内に食べましょう。



作りおき



根菜炒め

＜材料＞ できあがり量約700g

大根……………10センチ(300g)
にんじん……………1本(200g)
れんこん……………小1節(150g)
ごぼう……………1/2本(90g)
ごま油……………大さじ1

＜作り方＞

- ①大根、にんじん、れんこんはそれぞれいちょう切りにする。
- ②ごぼうはこすり洗いし、さがきにします。
- ③鍋にごま油を熱し、①、②を加えて炒める。全体に油が回ったらふたをし、時々かき混ぜながら弱火で15分ほど蒸し煮にする。

＊ワンポイント＊

ごぼうを切ったあと黒っぽくなるアクはポリフェノールの一種。水にさらさずにそのまま使えば免疫力アップになります。

根菜がたっぷり入った豚汁

＜材料＞ 2人分

根菜炒め……………150g
豚こま切れ肉……………50g
小松菜(3〜4センチ長さに切る)……………2株
だし汁……………2カップ
味噌……………大さじ1
おろししょうが……………適量(お好みで七味唐辛子でもOK!)

＜作り方＞

- ①鍋にだし汁を入れて温め、根菜炒めを加え、煮立ったら豚肉を加える。アクが出てきたら取り除く。
- ②小松菜を加えて火を通し、味噌を溶き入れます。
- ③お椀によそり、お好みでおろししょうがをのせたり、七味唐辛子をかけていただく。

＊ワンポイント＊

味噌を溶き入れるときは、一度火をとめて一呼吸置いてから入れましょう。グツグツ煮込んだ熱いところに味噌を入れてしまうと、味噌に含まれる生きた酵母が死んでしまいます。

アレンジ





作りおき

チャプチェ風炒め

<材料> 2人分

五目ナムル	150 g
豚こま切れ肉	100 g
しょうゆ・酒	各小さじ2
緑豆はるさめ	20 g
ごま油	小さじ1
韓国のり	適量

<作り方>

- ① 豚肉にしょうゆと酒を加えてもみこむ。
- ② はるさめはゆでてもどし、食べやすく切る。
- ③ フライパンにごま油を熱して下味をつけた豚肉を炒め、肉の色が変わったら五目ナムル、はるさめを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、韓国のりをちぎって上に散らす。

ワンポイント

ほうれんそうやにんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに転換されます。ビタミンAは油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。

グルグル運動

次ページは、免疫力を高める

五目ナムル

<材料> できあがり量約650 g

ほうれんそう（ゆでて3〜4センチに切る）

.....	1束 (300 g)
にんじん(せん切り).....	小1本 (150 g)
もやし.....	1袋 (200 g)
生しいたけ(うす切り).....	4枚
ねぎのみじん切り.....	大さじ2
ごま油.....	大さじ1

(タレ)

おろしにんにく.....	少々
白すりごま.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ3
砂糖.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2

<作り方>

- ① フライパンにごま油とねぎを入れて弱火で炒め、しんなりとなったらにんじん、もやし、しいたけ、小松菜の順に加えて炒め合わせる。
- ② よく混ぜ合わせたタレを加えて混ぜ、全体によくなじんだら火を消す。



アレンジ

その他の アレンジメニュー

「根菜炒め」

- ・ 根菜と厚揚げの炒めもの
- ・ 厚揚げと一緒に根菜を炒め、しょうゆ、だし、みりんで味付けし、七味唐辛子と小ねぎで味にアクセントをつけます。

- ・ 根菜とカレイの煮つけ
- ・ カレイを煮つけるときに、根菜も一緒に加えます。

- ・ 根菜入りハッシュドビーフ
- ・ ハッシュドビーフに根菜を加えて一緒に煮込みます。

「五目ナムル」

- ・ 巻きずしの具として
- ・ ビビンバ風どんぶり
- ・ 炒めたひき肉と一緒に、ご飯にのせていただきます。
- ・ いろいろあえもの
- ・ せん切りハムやチャーシューなどと一緒にあえるだけ。

免疫力を鍛える グルグル運動

首をグルグル
肩の力を抜いて
首をグルッと1回
転。疲れやすい
首と肩のコリが
取れる。



少しの運動で筋肉をほぐして、疲れをとって免疫を復活させましょう。

足首をグルグル
立って片足の足首を
グルグル。反対側と
両手首もこりをほぐ
しておこう。



腰をグルグル
片足を伸ばし、もう
片方の足を曲げて柔
軟運動。腰をグルグ
ル回すようにして腰
痛予防も。

反対側の足も
伸ばしてね



肩をグルグル
直立して片手をま
っすぐ前に出し、
もう片方の手はひ
じを曲げて後ろに
引く。
繰り返して、肩だけ
を回転させる。背
筋が伸びる。



腕をグルグル
片手のひじをもう
片方の手でつかん
で腕を伸ばす。血
行がよくなる。



長生村健康推進課
0475 (32) 6800

(開庁時対応)

12月5日午前8時以降
03 (6747) 8414

(24時間対応)

12月5日午前8時まで
0570 (200) 613

(24時間対応)

千葉県発熱相談コールセンター

12月5日午前8時まで

どこに受診したらいいか迷う場合は左記の窓口
にご相談ください。

かかりつけ医がある
人はかかりつけ医に
電話して、指示をも
らいましょう。



発熱したらどうするの？
まずは医療機関へ電話
気を付けていても、体調が悪くなることはあり
ます。発熱等風邪症状がある場合は、受診しよ
うとしている医療機関にあらかじめ電話連絡をして
から受診してください。
来院時は、付添い者、介助者も含め必ずマスク
の着用をお願いいたします。

コロナに負けるもんか！ 新人戦で長生中が大活躍！！

コロナ禍の影響で様々な大会が中止を余儀なくされています。生徒たちも日ごろの練習の成果を発揮する場を奪われていました。

その様な中で、長生郡市中学校新人体育大会が開催されました。

1・2年生たちは、総合体育大会が中止となつて悔しい思いをした3年生の分まで戦い、多数の部活動等が入賞する大活躍をみせました。

剣道部男子 団体優勝
(県大会出場)



【剣道部男子】



【卓球部女子】



【卓球部男子】

卓球部男子 団体優勝
(県大会出場)
卓球部女子 団体優勝
(県大会出場)



【駅伝女子】



【駅伝男子】

駅伝男子 準優勝
(県大会出場)
駅伝女子 3位
バスケットボール部男子 3位



【ソフトテニス部女子】



【バスケットボール部男子】

ソフトテニス部女子団体 3位
バレーボール部 準優勝
野球部 準優勝



【野球部】



【バレーボール部】

中学校スポーツ&クイズ大会 〜一連托生思いを一つに〜

10月22日、長生中学校で生徒会と大会実行委員会が中心となって企画したスポーツ&クイズ大会が開催されました。

大会テーマは「CHOSEICUP2020 一連托生思いを一つに」

大会内容は、午前がスポーツの部として、タッチバレーや卓球、ボッチャなどが行われました。そして、午前のラストには全学年一斉にクラス対抗大縄跳びと学年別の選抜リレーが行われ、大盛況のスポーツ大会

でした。

午後は文化の部として、クラス対抗クイズ大会が行われました。クイズはクラスごとに考えた長生村や長生中に関する問題が出題されました。



【心を一つに、大縄跳び】



【ゴールに飛び込む白熱の選抜リレー】



【クラス全員でクイズに挑戦！】

今年のお米の出来栄は？ 食味コンテスト開催

11月16日、長生村稲作研究会（高山昌治会長）主催による「食味コンテスト」の表彰式が行われました。今年のコンテストの参加者は14人で、食味計の数値で上位6位を決定しました。結果は次のとおりです。

【最優秀賞】

長谷川 重央さん（金田）

【優秀賞】

田中 弘さん（南部）

芝崎 徹也さん（金田）

【優良賞】

御園 義昭さん（竜宮台）

大野 兼基さん（蟹道）

植草 晃さん（信友）



【コンテスト入賞者のみなさん】

保育所で運動教室始まる

10月から保育所の3歳以上児を対象に、運動教室が始まりました。

この教室は、幼児教育の一環として新しく実施するもので、子どもたちに運動の楽しさを伝え、基礎体力の向上と心身の健やかな成長につなげることを目的としています。

講師の元気な声かけに子どもたちも笑顔で応え、楽しんでいました。



【楽しい運動に思わず笑顔（一松）】



【二組に分かれマーカー返して対戦（高根）】



【みんな揃って準備運動（八積）】

地震・津波避難訓練実施

11月1日、村内全域を対象とした地震・津波避難訓練が実施されました。

今回の訓練は、3密を避けるため避難経路と所要時間の確認を行い、約1200人が参加しました。



【築山公園の概要も確認】



【リュックに荷物を入れて避難】



【沢山の人が参加しました】



【みんなでマスク、感染症対策パッチリ】

小中学校に花の苗を贈呈

緑の募金運動に協力した村内小中学校へ金魚草の花の苗が贈呈されました。

中学校では生徒会が、八積小と高根小では栽培委員



【生徒会で受け取りました(長生中)】



【植え終えた畑でハイチーズ(八積小)】

会が、一松小では環境委員会が校内の花壇に花の苗を植えました。



【苗を受け取る児童(一松小)】

【委員会活動で植えました(高根小)】

あの三角屋根の建物がついに完成

一松で特徴のある建物が建設されていましたが、本興寺の本堂でした。

折板構造によって建てられた本堂は、大小24個の三角形から構成された屋根と

なっているそうです。

大晦日には、除夜の鐘を撞きに沢山の人が訪れています。来春に外構工事が完成予定のため、来寺の際は足元に注意しましょう。



【完成した本堂】



【本堂の中は神秘的な雰囲気に満ちていました】

特定健康診査を実施（年に1回必ず受診）

住民課 ☎（32）2115

長生村国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査（集団健診・個別健診）を次のとおり行います。

病院に通っていることで、健診を受けない人もいますが、病院で行う検査は特定健康診査とは目的や内容が違います。脳卒中や心筋梗塞などのリスクにいち早く気付くため、特定健康診査は必ず受けましょう。

【集団健診】

今回は、新型コロナウイルス感染症感染対策として、日時を指定させていただきます。

ご協力をお願いします。

と き 12月12日（土）～15日（火）3日間 ※日曜日を除く

受付時間 午後0時45分から午後2時まで

対象者 40～74歳の長生村国民健康保険加入者（令和2年11月までに受診した人は除く）

ところ 長生村保健センター

持ち物 特定健康診査問診票（記入したもの）、尿（受診日当日のもの）

自己負担額 1,000円（受診の際に受付でお支払いください）

【個別健診】（契約指定医療機関での受診）

と き 12月25日（金）まで

対象者 生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病・脳卒中）などで治療されている人及び個別健診を希望する人で40～74歳の長生村国民健康保険加入者

ところ 長生郡市内の契約指定医療機関（詳しくはお問い合わせください）

※医療機関によっては、予約が必要な場合がありますので、事前に電話で確認してから受診してください。

持ち物 特定健康診査問診票（記入したもの）

自己負担額 2,000円（医療機関の窓口でお支払いください）

【その他】

- ・受診を希望する人で、問診票がない人は住民課までご連絡ください。
- ・今年度、助成事業を利用し人間ドックを受診された（される予定）の人は、この健診を受けることはご遠慮ください。

村ふぁと

みんなが撮った長生村での
たからもの
写真を紹介します。



◀コスモスみーつけたっ！

秋を探しにちょっとそこまでお散歩。きれいなコスモスが咲いていました。

●産後太り



◀フレンドリーな浜辺
一松海岸・早朝、海原の果てまで友情の光が輝いているような光景を見てカチャ！

●アオちゃん

掲載写真募集中！

●応募方法

以下の注意事項をご覧のうえ①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥ひとことを記入し、メールをお送りください。
mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp
総務課広報広聴係まで



●注意事項

・公序良俗に反しないこと・政治宗教団体、営利目的の投稿不可
・添削あり・著作権、肖像権、プライバシーなど第三者の権利を侵害しないこと
※広報に掲載できなかった写真は、村ホームページ、村SNSで紹介する予定です。