

健康

大事な血管（内皮細胞）を守りましょう

健康講座

広報9月号から「大事な血管（内皮細胞）の働きを守るシリーズ」として特集してきました。先月号に続き、今回は『栄養』（食品編）についてお話しします。

内皮細胞は傷ついたらすぐに修復し、常に良い状態を保とうとする働きがあります。そして、ビタミンA・E・Cには、内皮細胞がさびないように、守る働きがあります。その他にもビタミンB6、ビタミンB12、葉酸なども大切なビタミンです。

うりは淡色野菜となりま す。この緑黄色野菜を1日に150グラム、淡色野菜を1日に250グラム摂れば、1日に必要なビタミンA・E・Cが摂れることになりま す。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAとEは油に溶けやすいので、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。（例えば、野菜炒めにする、あるいはお肉と一緒に食べる等）

また、現代の食事では、3大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質）は過剰、ビタミン類は不足傾向にあるので、肉（1群）や炭水化物（4群）甘いお菓子（4群）などの摂り過ぎに注意し、野菜類を1日3回の食事に必ず取り入れることが大切です。

この表は、1群から4群の食品群で1日に必要な食品量を示したものです。この基準量を過不足なく摂取することにより、私たちの体に必要な栄養素を吸収することができま す。

『緑黄色野菜150グラム』となっています。緑黄色野菜とは、切った時、中の色まで濃い人参やほうれん草などの野菜です。表面は色が濃くても中が白っぽい色をしているナスやきゅう

バランスの良い食生活・食品

Table with 4 columns: 1群 (乳製品, 卵), 2群 (魚, 肉, 豆製品), 3群 (緑黄色野菜, 淡色野菜, 果物, 芋類, きのこと類, 海藻類), 4群 (砂糖, 油脂, ごはん, アルコール, 菓子, 飲み物). Includes sub-tables for '体調を整える' and '力や体温となる'.

健康推進課 0967-1111 内線122

年末年始のご案内

高森温泉館

毎週水曜日の定休日
12月29日(木)から1月3日(火)まで
12月31日(土)
12月31日(土)から1月3日(火)まで

朋遊館

12月27日(火)から12月30日(金)まで
12月31日(土)
1月1日(日)・1月2日(月)・・・休み

Table showing facility status for 高森温泉館 and 朋遊館 from 12/28 to 1/3.

南阿蘇霊照苑

1月1日(日)は受付業務のみ行い、火葬業務は行いません。

町内バス

ダイヤ詳細はお問い合わせください。産交バス 高森営業所 0967-62-0515

Table showing bus routes and schedules for 快速たかもり号, 町民バス, etc.

ごみ・し尿及び浄化槽汚泥 収集

ごみの受け入れ 南部中継基地 0967-62-0719

12月29日(木)・・・午前8時30分から午後4時30分まで
12月30日(金)・・・午前8時30分から午前11時30分まで
12月31日(土)から1月3日(火)まで・・・休み

粗大ごみの戸別集は、12月26日(金)までの受付分を収集いたします。ごみの分別・指定ごみ袋の使用を徹底ください。

Table showing collection status for 高森町 from 12/28 to 1/4.

し尿・浄化槽汚泥の受け入れ 大阿蘇清掃社 096-279-3220

午前8時30分から午後5時30分まで
年内の汲取：草部北部・野尻・・・12月13日(火)受付分まで
高森町内・・・12月16日(金)受付分まで
上記以降の受付分は1月4日(水)以降の汲取りとなります。

Table showing collection status for 高森町 from 12/28 to 1/4.

その他

林業退職金共済制度

林業の仕事をしていなかった方がありませんか。林退共済制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 03-6731-2887

Table showing financial statements for 特別養護老人ホーム, 養護老人ホーム, etc.

阿蘇広域行政事務組合平成27年度決算報告
平成28年第4回阿蘇広域行政事務組合議会定例会で、平成27年度決算が承認されました。

阿蘇広域行政事務組合 0967-245111

Table showing detailed financial statements for 阿蘇広域行政事務組合, including 歳入総額 and 歳出総額.

当組合のホームページ (http://www.aso.ne.jp/kokin/)でも確認できます。