



特産品めざして、がんばりたい

いきいき

タマネギの変種で、炒めるとタマネギとニンニクをまろやかにした風味と香りが特徴の「ベルギーエシャロット」。日本ではまだなじみが薄いですが、欧米では一般的な野菜で、フランス料理などにも使われる素材の一つです。その「ベルギーエシャロット」を昨年から栽培している福田さん。「ベルギーエシャロットをPRして、広く周知したい」とこれからの意気込みを話していました。



福田 裕治さん (清住 42歳)

が、若手農家6戸で栽培を始め、昨年の収穫量は約1トンでした」 「温度管理や無農薬なので草取りなどの手間がかかりますが、作ってみると意外とおもしろく、ベルギーエシャロットをPRして、知名度を上げたいと思いました。テレビなどでは、たまに紹介されていますが、ベルギーエシャロットは、まだまだ知名度が低く、道内でも栽培しているところがないので、これから生産者を増やして、産地化していきたいという思いがあります。人と同じことをしていてもおもしろくないので、自分たちでいろいろ考え、新しいことに挑戦していきたいです」

「初めは、夫婦だけで作ろうと思っ ていましたが、見たことのないベルギーエシャロットを育てていく過程で、両親が協力してくれてうれしかったですね。また、年齢に関係なく話し合える仲間がいてくれて、良かったとあらためて感じることができました。こういう料理に使うことができるのかなど、まだわからないことがたくさんありますが、特産品になることをめざして、がんばっていきます」

ヘルシー



運動・栄養・休養

皆さんは、野菜を一日どの程度食べているでしょうか。厚生労働省は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するため、野菜を一日に350g以上摂取することを推奨しています。野菜摂取量は個人差もありますが、日本人の野菜摂取量の平均は280gであり、70g足りない状況で、野菜料理1皿分が足りないといわれています。なぜ、野菜を食べる必要があるの？ 野菜には、からだの調子を整えるために必要な栄養素がたくさん含まれています。また、野菜を多く摂取することで、主食や主菜などのエネルギーや脂質の摂取を抑制できます。野菜に含まれる栄養素

○カリウム

ナトリウム(食塩)の尿中排泄を促します。血圧低下、脳卒中予防にもつながります。

○ビタミンA

目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために重要なビタミンです。

○葉酸

遺伝物質であるDNAの合成

今月の担当 保健師 清水 麻美

“野菜をおいしく食べよう！”

や細胞分裂、たんぱく質の代謝に関わります。

○ビタミンC

コラーゲン(たんぱく質)の合成に必須で丈夫な血管や筋肉、皮膚などの結合組織を作ります。

○食物繊維

消化されずに大腸に運ばれる成分の総称。LDLコレステロールの低下作用や腸内環境を促し排便を促進する働きもあります。

■野菜ジュースでは駄目なの？

市販の野菜ジュースでは、糖分が多く含まれていたり、加工する際に野菜に含まれる栄養素が減少してしまうこともあります。

野菜を効率的に摂取するには、まずは3食きちんと食べることが大切です。

次号からは、簡単な野菜料理のレシピなども一緒に紹介します。



介護・支援・予防

くねっが フアン



篠永 真奈さん (元町 25歳)

夢を叶え、幼稚園教諭に”

今月は、篠永真奈さんにお話をうかがいました。

「訓子府町で生まれ育ち、北見の高校、旭川市の短期大学校を卒業後、北見の幼稚園に就職し、4月で6年目になりました」

「子どもが好きで、小学生のころから先生になりたいと思っていました。仕事も忙しかったり、自分の思うように保育ができなかったり大変なこともありましたが、子どもの成長した姿を見ることができたり、子どもたちが『先生大好き』など素直な気持ちを見せてくれたときは、うれしいですね」

「食べることが好きなので、休日によく焼き肉を食べに行きます。温泉に行ってゆっくり過ごすこともありますね」

予約をすることで待ち時間がなくなるほか、予約時に相談内容を伝えることにより事前に年金の記録を確認したうえで応じてもらえるため、相談時間も短縮されます。予約希望日の1か月前から利用できますので、基礎年金番号がわかるものを用意のうえ、北見年金事務所へ電話で申し込みください。

- 予約相談の実施時間
・月曜日(月曜日が祝日の場合は週の初めの平日) 8時30分～18時
・火～金曜日 8時30分～16時
○問合せ
・北見年金事務所 (☎ 33-6007)
音声案内にしたがって、①を押したあと②を押してください
・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

保険料納付は便利な口座振替で

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されました

平成29年4月分から月々の保険料が16,490円に改定されました。毎月納付書で支払う場合の納付期限は、納付対象月の翌月末日です。

また、1年度分の保険料を5月1日(月)までに納付書でまとめて支払う(前納)と、19万7,880円の保険料が19万4,370円となり、3,510円の割引になります。

※今年度分から、2年度分の保険料も納付書でまとめて支払う(2年前納)ができるようになりました。詳しくは下記お問い合わせ先まで。

年金事務所の予約相談をご利用ください
年金事務所では、予約相談を実施しています。