

## 町政の発展に尽力

# 町条例表彰者が決定

大磯町表彰条例に基づき、町政の発展に寄与された方々に対する表彰が決定しました。

多年にわたる町政へのご尽力とご功績に感謝申し上げます。

(順不同・敬称略)

## 受賞おめでとうございます



上口 政喜  
(東町・元区長)



重田 照夫  
(西小磯・元大磯町商工会  
会長)



奥野 和夫  
(大磯・元消防団団長)



株式会社三井住友銀行  
(東京都・多額寄付)

(写真：頭取(代表取締役) 高島 誠)

※ご本人の希望により、  
ご紹介のみとさせていただきます。

藤山 浩  
(大磯・元幼稚園歯科医)

問 政策課

☎ 内線 213

## 林野火災を防ごう！

空気が乾燥するこれからの季節は、林野火災が発生しやすくなります。

林野火災の出火原因としては、「たき火」、「火入れ」、「放火(放火の疑いを含む)」、「たばこ」の順となっています。

林野火災の大部分は、皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。そのためにも、次のような点に注意するよう心掛けましょう。

- ・ 枯れ草等のある場所では、たき火をしない
- ・ たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する
- ・ 強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしない
- ・ 喫煙は、指定された場所で行い、吸いながらは必ず消すとともに、投げ捨てない
- ・ 火気を使用する場合は、周囲の可燃物の状況に十分注意するとともに、消火用の水等を必ず用意する
- ・ 各自のゴミは、指定された場所に捨てるか持ち帰る



イラスト：一般財団法人  
日本森林林業振興会

問 消防署

☎ (61) 0911

## こんにちは

## 栄養士です

テイクアウトを上手に使いこなしましょう

年末年始は家で過ごす機会も多く、このご時世で外食は控えたい。そこで便利なのがテイクアウトです。

今回は、テイクアウトを利用する際に、より良い食事をめざすことができるように栄養バランスを整えるアイデアをご紹介します。

### 1品プラスでバランスよく

テイクアウトは料理を持ち帰るため、丼物や麺類、カレーやピザなど、いわゆる一品料理が多くなりがちです。その場合、サイドメニューのサラダや味噌汁を付けると不足しがちな野菜や味噌をとることが出来ます。また、温かい汁物は消化促進の働きがあります。

例えば、どうしても昼食が一品料理のみになってしまう場合は、朝食や夕食で野菜を多めにとるなど、1日単位でバランスを取ってみましょう。

様々な食品を組み合わせてより良い食事に  
主食、主菜、副菜にあてはまるように食品を選びます。  
まずは食事の中心になる主食(ごはん、パン、麺類など)の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜(肉、魚、卵、

大豆製品など)、副菜(野菜サラダなど)の食品を組み合わせるようにします。飲み物は、牛乳やお茶などを選びましょう。さらにデザートをつけるならケーキなどよりも、ヨーグルトなどの乳製品や果物類がおすすめです。

弁当や総菜を購入する際、消費期限や原材料、栄養成分などが表示されているものがあります。これにより、エネルギー量、脂質、塩分、食品添加物(保存料や着色料)、アレルギー表示などがチェックできます。

食品を組み合わせる場合や買う時の参考にしてみましょう。  
**風邪が気になる時には？**  
寒さが厳しい季節になり、体調の変化が気になるときは、緑黄色野菜(ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど)や果物(キウイフルーツ、みかんなど)からビタミンをとり、鼻や喉などの粘膜に栄養を与えましょう。

発熱はエネルギーを消耗しますので、しっかりと栄養をとり、こまめな水分補給が大切です。食欲がない場合は、うどんやおかゆなど、胃の負担が軽く、食べやすいものから食べるようにしましょう。

☎ スポーツ健康課 渡邊

☎ 内線 319