

# 目次 Contents

2 Shimotsuke-City Topics まちの話題	20 <b>Let's SPORTS</b>
4 子育て応援しもつけっ子プラン その2	22 自治医科大学附属病院 連携協働コラム
6 下野市高齢者保健福祉計画(第6期)を 策定しました	23 新・下野市風土記
8 「第4期下野市障がい者福祉計画」を 策定しました	24 <b>生涯学習</b> たより
9 保健便り  HealthInformation	26 図書館Library Information
17 <b>環境トピックス</b>	27 読書人
18 税のお知らせ	28 暮らしの情報
	40 国際交流員マシアスのコラム

**保存版** 平成27年度下野市グループ編成・事務分担表

## 今月の表紙



市内祇園地区から緑地区を流れる薬師川沿いには約800メートルにわたってソメイヨシノが植えられ、桜のシーズンには花を眺めながら散歩をする人の姿が多く見られます。  
桜が散った後も、水の音と緑を感じられると人気の散策スポットです。

## 今月の何の日

# 5月5日 わかめの日

体に良い栄養成分が豊富な「わかめ」をより多くの人に食べてもらおうと制定されました。

わかめに多く含まれている成分と言えば「食物繊維」と「ミネラル」。食物繊維のセルロースは、大腸がんの予防につながります。

わかめのヌルヌルしたぬめりの正体は主にアルギン酸という食物繊維。アルギン酸は他の食物中の塩分と結びついて塩分を体外に排出する働きがあり、血圧の上昇を抑える効果があります。

ミネラルについても、わかめには陸上の食物より種類も量も多いミネラルが含まれています。また、丈夫な歯や骨をつくったりイライラ防止に効果があるというカルシウムや新陳代謝を活性にするヨウ素、発育を促し老化を防ぐビタミン類なども豊富に含まれています。

大事なものは、これらわかめの成分を日頃からバランスよく上手にとること。おいしい新わかめが出回るこの頃、やはり出回る旬の食材がタケノコです。この2つの食材を使った定番の煮物「若竹煮」など、季節にふさわしい味を味わって、わかめの魅力を堪能してみたいかがでしょうか。

日本わかめ協会のサイトには春のメニューに加えたいわかめを使った新レシピが紹介されています。

※参考資料…日本わかめ協会  
URL <http://www.nippon-wakame.com/>

市ではホームページの新着情報や、災害発生時の避難場所などの情報配信を行います。右のQRコードからアクセスできます。  
下野市公式アカウント @city\_shimotsuke

