

こんにちは！保健婦です

どうしておなかが減るのでしよう。胃に食べ物がなくなつたから、と思われる方が多いかもしれませんが、それだけではありません。「おなか为空いたぞ」と判断するのは脳ですが、空腹感(血液の中の糖(血糖値))が、少なくなることから生まれてきます。だから、手術で胃をとつた人でも空腹感はあるのです。

うのは、食べ始めてから20分、30分しないと満腹感を感じないからです。食事は、ゆっくり時間をかけて



では、おなかいっぱいだと感じるのとはどんな時でしょうか。もちろん、たくさん食べれば満腹になります。でも、同じ量を食べたとしても、5分くらいでサツと食べてしまうのと、ゆっくりよく噛んで食べるのでは満腹感が違ってきます。とい

て食べれば、適量の食事で充実した満腹感が得られます。ダイエットをした方は、まず、ゆっくり食べるようにしてみればいかがでしょうか。

また、よく噛むとそれだけ唾液もたくさん出てきますね。この唾液もなかなかの優れたもので、食品に含まれる発ガン物質の突然変異を減らしたり、消したりする効果があるようなのです。ただしこれには、およそ30秒が必要。つまり、この間、口の中で噛んでいなければ効きめがない、ということ。ちよつと大変ですが、一口30回噛むようにするとよいですね。

【横芝町保健婦 小関章子】

お誕生おめでとう

2月21日から3月20日まで届け出分

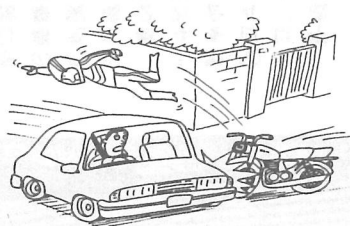


實川 凌磨くん

お母さんの洋子さんは「元気に大きくなるのびびと、そして誰にでもやさしい子に育ててほしい」と話していました。

氏名	保護者	地区
若井 綾乃	良 則	中 台
北田 美由紀	忠	本 町 3
實川 凌磨	隆 宣	立 合 4
越川 ちひろ	正 弘	栗 山 町 1
鈴木 廉	雅 誠	東 上 町 5
實川 翔悟	達 也	南 川 岸
早川 結		

交通事故に注意！



今年になって、交通事故による死亡者が増えていいます。特に成東警察署管内では3月20日までに11件の死亡事故が発生し、千葉県ワースト1位となっております。その内、横芝町でも3件の死亡事故が発生しています。事故の主な原因は、スピードの出し過ぎや、脇見運転などです。みなさん、交通ルールを守って安全運転に心掛けましょう。

それぞれの旅立ち……

- 3月11日 横芝中
 - 3月16日 横芝小
 - 3月18日 大総小・上塚小
- 卒業式
3月は春の訪れを肌で感じる季節。また、新しい旅立ちの季節。



「中学校へ行っても、頑張ってください」

あとがき

平成5年度がスタートし、広報よこしばがB5サイズからA4サイズに変わりました。みなさんの印象はどうでしたか。いままでの方がよかった、この方が大きくて見やすい——など様々な意見があると思いますが、これからも親しみやすい広報紙づくりに努力を重ねてまいりますので、よろしくお願ひします。
※広報紙用のファイルは、ただ今作成中ですのでもう少しお待ちください。
(広報係)

4月から役場の業務は毎週土曜日が休みとなります。