



保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (131)

◆認知症シリーズ⑭ ～認知症を予防する食生活のヒント～

認知症を予防するための食事の基本は、さまざまな食材をバランスよくとることです。特に、野菜や果物、魚をバランスよく食べる人は、認知症になりにくいことが、近年の調査からもわかってきています。また、料理を作る過程や、大好きな人と会話を楽しみながら食べる行為そのものが、認知症予防には効果的です。

①過食も少食も禁物、めやすは腹八分目

エネルギーの過剰摂取は糖尿病などの原因に、少食は脳の栄養不足を招きます。

②魚を食べる生活を

魚に含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化を防ぎ、認知症予防に効果的です。

③野菜や果物もバランスよくとる

ビタミンCやE、βカロチンなどの抗酸化物が認知症を予防します。ただし、果物のとりすぎは、果糖のとりすぎにつながりますので注意が必要です。

④食塩をとりすぎない

食塩のとり過ぎは高血圧の原因に。うす味を心がけよう。

⑤甘いものを控える

菓子などの甘いものを多くとる人ほど認知症になりやすいと言われています。

⑥水分はこまめにとろう

高齢者は水分が不足気味。こまめにとって、血流や細胞の新陳代謝を促そう。



農業振興センターからのお知らせ

問 農業振興センター 農林振興課 ☎ 476-1111 (畜産係 165)

◆平成24年11月分 子牛セリ市成績表(町内分)【畜産係】

	最高価格(血統)	平均価格	前月比
雌	650,000円(安福久×百合茂×平茂勝)	380,992円	51,601円
去勢	691,000円(百合茂×安福久×平茂勝)	476,168円	71,749円
全体	※ 価格はセリ価格(消費税抜き)です。	431,459円	59,757円

12月の子牛セリ市は、12月17日(月)から12月20日(木)までの4日間です。

◆『県内一斉消毒の日』について【畜産係】

平成22年、宮崎県で口蹄疫が発生し、約29万頭が殺処分されるなど、甚大な被害を及ぼしました。

今後も畜産農家の防疫・衛生に対する意識レベルを高く維持するための取り組みとして、毎月29日(2月9日)を『県内一斉消毒の日』と定め、農場の消毒など防疫・衛生意識の啓発を図ることとしています。

『県内一斉消毒の日』には、畜舎等の消毒の徹底をよろしくお願いします。



わしのナウイ写真も投稿しようかな!



昔の写真を眺めているとなぜか癒されるよね～

