



油木地区の赤木正臣さん(仙養東)が仙養ヶ原のグラウンドから撮影されました。普段はもやがかかり、なかなか見ることのできない光景だそうです。赤木さんは「偶然です。運がよければ雨上がりなどに見ることが出来ますよ」と話されました。  
(企画課)

仙養ヶ原から見た瀬戸大橋



駅伝競走大会の  
出場チーム募集 !!

11月25日(日) 午前9時から「第40回神石高原三和駅伝競走大会」を開催します。役場本庁前をスタートし全8区間23.3kmで競います。参加チームを募集しています。  
(問)実行委員会  
☎0847-89-3345



神石高原町野球大会に  
12チーム!

8月12日(日)、中学生野球部4チームを含む12チームで熱戦を繰り広げた。真夏の炎天下の下、決勝までの4試合を1日でこなす体力と気力が求められる。今年度は見事キュービーズが初栄冠に輝いた。参加いただいた皆さん!大変お疲れ様でした。  
(体育協会野球部)



優勝チーム キュービーズのみなさん

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさんでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025  
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係  
E-mail [jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp](mailto:jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp)

保健福祉  
センター  
だより



血液のドロドロを防ぎましょう

血液は、備った食生活や不規則な生活、喫煙、ストレス等によって流れにくくなります。血管に合わせて自在に変形できる赤血球の膜が硬くなって変形しにくくなったり、白血球が粘着しやすくなったりして流れが悪くなってしまいう状態が「ドロドロ血液」です。

血液サラサラ、は毎日の食生活から

血液の流動性をよくする食品をグループ分けし、覚えやすく並べたキーワードが

オサカナヌキヤネ

①(お茶) 血小板の凝集をおさえる。特に抗酸化力や殺菌力に優れているのが緑茶。そのほか、お茶の中でも麦茶は血流改善効果が最も高く、ウーロン茶は抗酸化作用がある。

②(魚) 特に不飽和脂肪酸のEPAを多く含む青魚は、血液サラサラ効果が高い。また、イカやタコ目類などに含まれるタウリンは、肝機能を高める。コレステロール値を下げる働きがある。いずれも野菜やねぎ類と組み合わせると効果的。



# Library

図書館だより

## Box

シルトピアカレッジ図書館  
☎82-2002

### 新着本紹介

(小説・実用書)

- ・吉原手引草(第137回吉木賞受賞作) 松井今朝子/著
- ・アサッテの人(第137回芥川賞受賞作) 諏訪 哲史/著
- ・水底の人 小池真理子/著
- ・家縁 大阪おんな三代 今井美沙子/著
- ・私のスフレ 林 真理子/著
- ・ロング・グッドバイ レイモンド・チャンドラー/著  
村上 春樹/訳
- ・こんな僕でも社長になれた 家入 一真/著
- ・秘花 瀬戸内寂聴/著
- ・感動する脳 茂木健一郎/著

(絵本・児童書)

- ・アンパンマンとシャボンダマン やなせたかし/作・絵
- ・ぼんぼんポコボ 長谷川義史/作・絵
- ・ショベルカーのスクープくん テイビット・ワトピッツ/絵  
ひがしかずこ/訳
- ・いしぶたくん あきやまだし/著
- ・あいうえおおかみ ほてはまたかし/絵  
くどうなおこ/作
- ・ワニぼうのやまのぼり 高島 純/絵  
内田麟太郎/文

※他、たくさんの本が入りました。なお、紹介した本が貸出中の時は、予約もできません。図書館カウンターで申し込んでください。

2007 10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	*	*	*

● 休館日

■ 絵本のおはなし会

### 来月の「絵本のおはなし会」

10月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

と き

10月 6日(土) ひる2時～  
10月 20日(土) ひる2時～

と ころ

シルトピアカレッジ図書館(児童コーナー)

①(海藻) 海藻に含まれるぬるぬるとした成分、水溶性植物繊維のアルギン酸が血流改善に役立つ。そのほか、新陳代謝を活発にするヨウ素は、海藻全般に多く含まれる。また、わかめやのりには、抗酸化作用のあるβカロテンが多い。

②(納豆) 納豆に含まれるナットウキナーゼは、飲みすぎや食べすぎの翌日になりやすい「血液サラサラ」の改善力が特に高い。インフラボンにも血液流動性をよくする働きがあるので、大豆加工品として、豆乳や豆腐などもおすすめ。

③(酢) 酸味のもつ一つであるクエン酸は、血小板の凝集をおさえる作用がある。かんきつ類からは抗酸化作用のあるビタミンCも摂取できる。

④(キノコ) キノコは全般に血流改善作用が認められている食品。食物繊維が多いのでコレステロールを低下させる作用がある。

⑤(野菜) 血糖値や血圧の上昇をおさえる食物繊維のほか、抗酸化ビタミンのβカロテンやビタミンCが豊富なものが多い。いずれも、血液サラサラに効果を発揮するだけでなく、生活習慣病全般の予防に役立つ。

⑥(ねぎ類) ツンとした刺激的な香味成分に血栓予防や血流改善の働きがある。ねぎ、にら、んにくなど。その効果は香りの強さに比例するので、繊維を断つような切り方や、加熱よりも生食がおすすめです。

#### 抗酸化作用とは

金属が錆びたりゴムが古くなりもろくなる現象などを科学的に総称して「酸化する」といいます。酸化は人体の中でも起こります。コレステロールを運ぶLDLは、活性化酸素(酸素が反応性に富んだ性質に変化したもの)などの攻撃を受けると酸化LDLに変化し、動脈硬化をつくる原料になったり、血管拡張作用を障害することが知られています。一方活性酸素などの攻撃からDNAを防御する働きが、抗酸化作用です。