



かとうのもち麦 魅力発見



対コレステロールには “もち麦”が良いって本当!?

厚生労働省が発表した「国民健康・栄養調査(令和4年)」の結果によると、脂質異常症(血清総コレステロール値が240mg/dL 以上)の人の割合は、男性が13.4%、女性が24.8%となり、この10年で男女ともに増加しているとのこと。

体内の余分な脂であるコレステロールに対して働きがあるのが「食物繊維」です。

水溶性食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにするだけでなく、コレステロールや、コレステロールから作られる胆汁酸をか
らめとって体の外に出してくれ
てくれます。



また、不溶性食物繊維も、コレステロールとくっついて体の外に出してくれます。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維、どちらも多く含まれる食材、それが『もち麦』です。

和食に「もち麦」をプラス+



日本人の伝統的な食文化である“和食”の大切さを再認識するきっかけとなるよう、「^{いい にほんしょく}1 1 2 4」の語呂合わせで11月24日を『和食の日』と制定されました。

和食には、穀類や豆類、いも類など食物繊維を多く含む食材がたくさん使われています。加東市で作られている「もち麦」にも食物繊維がたっぷりと含まれています。

和食の主食であるごはんにもち麦をプラスして、今までとは少し違う『和食の日』にしませんか？

かとうもち麦フェス

12月15日(日) 10時30分～15時

Bio1階 西側北入口 イベント会場、2階 多目的ホール

加東市産もち麦を使用したスイーツやパン、お弁当、うどんが味わえるほか、ワークショップも開催！

もち麦を堪能できるこのイベントに、ぜひ、お越しください！

詳細はこちら▶



おめでた

| | | | | | | |
|----------|---------|-------|------|----|---|-----|
| いわさき 岩崎 | ふうか 楓花 | (上三草) | 9/9 | 祐磨 | ・ | 公美 |
| やまお 山尾 | ふうり 楓莉 | (社) | 9/14 | 修矢 | ・ | 和葉 |
| まつもと 松本 | なこ 奈子 | (南山) | 9/16 | 章吾 | ・ | 衣里 |
| かなぐち 金口 | はると 晴飛 | (社) | 9/16 | 貴泰 | ・ | 咲佳 |
| たかお 高尾 | かえで 楓 | (南山) | 9/17 | 卓 | ・ | 恵 |
| やまもと 山本 | ひお 陽大 | (木梨) | 9/17 | 聖人 | ・ | 沙妃 |
| よしむら 吉村 | すい 翠生 | (下滝野) | 9/24 | 純哉 | ・ | 美紅 |
| あさだ 朝田 | いろは 彩葉 | (高岡) | 9/24 | 祥太 | ・ | 沙里 |
| むらかみ 村上 | ゆきと 友希人 | (多井田) | 9/27 | 研太 | ・ | 友香 |
| ささくら 笹倉 | まゆは 真優葉 | (喜田) | 9/27 | 優太 | ・ | 真理愛 |
| どうのした 堂下 | とわ 都羽 | (上中) | 9/27 | 泰志 | ・ | 菜々子 |

| | | | | | | |
|---------|----------|-------|-------|----|---|-----|
| こうづき 上月 | りんか 梨楓 | (木梨) | 9/28 | 秀哲 | ・ | 和香奈 |
| こばやし 小林 | しょうよう 翔陽 | (中古瀬) | 9/30 | 昇平 | ・ | 千裕 |
| しばた 柴田 | ふう 美優 | (上滝野) | 10/2 | 賢司 | ・ | 亜茄莉 |
| ふじもと 藤本 | あお 碧 | (岡本) | 10/5 | 貴大 | ・ | 味加 |
| あかい 赤井 | かなと 奏心 | (喜田) | 10/6 | 聖 | ・ | 真知子 |
| やまさき 山崎 | ゆずは 柚葉 | (南山) | 10/8 | 晃弘 | ・ | 優奈 |
| おおつか 大塚 | せな 聖那 | (木梨) | 10/10 | 迅人 | ・ | 純奈 |

土曜時間外 休日診療

協力 小野市・加東市医師会

■土曜日 13時～17時

■日曜日・祝日 9時～17時

北播磨小児救急輪番病院は、「北播磨いきいき情報」をご覧ください。⇒



※15歳以下の方が受診される場合は事前に問い合わせてください。
※当番医は変更される場合があります。受診前に当番医または加東消防署(☎0795-42-0119)にご確認ください。

| | | | | |
|----------|----|-------------|----------------|--------------|
| 11月2日(土) | 内科 | 山口内科医院 | 小野市本町648-6 | 0794-64-0202 |
| 3日(日) | 内科 | さくら内科クリニック | 加東市下久米580-1 | 0795-44-1588 |
| | 外科 | 井岡医院 | 小野市菅田町900 | 0794-67-2367 |
| 4日(月) | 内科 | 加東市民病院 | 加東市家原85 | 0795-42-5511 |
| | 外科 | 北野整形外科・外科 | 小野市黒川町14-3 | 0794-63-1080 |
| 9日(土) | 内科 | 井上医院 | 加東市沢部174-1 | 0795-42-1190 |
| 10日(日) | 内科 | 松尾内科 | 小野市黒川町574 | 0794-64-0880 |
| | 外科 | 加東市民病院 | 加東市家原85 | 0795-42-5511 |
| 16日(土) | 内科 | やすらぎの森診療所 | 加東市新定707-1 | 0795-40-8100 |
| 17日(日) | 内科 | 小島クリニック | 小野市王子町937-3 | 0794-64-2727 |
| | 外科 | 北播磨総合医療センター | 小野市市場町926-250 | 0794-88-8800 |
| 23日(土) | 内科 | 神医院 | 加東市森871-3 | 0795-47-0144 |
| | 外科 | 加東市民病院 | 加東市家原85 | 0795-42-5511 |
| 24日(日) | 内科 | 嬉野診療所 | 加東市山国2014-239 | 0795-42-8477 |
| | 外科 | 栄宏会 小野病院 | 小野市天神町973 | 0794-62-9900 |
| 30日(土) | 内科 | 栄宏会 小野病院 | 小野市天神町973 | 0794-62-9900 |
| 12月1日(日) | 内科 | 山口内科医院 | 小野市本町648-6 | 0794-64-0202 |
| | 外科 | 松原メイフラワー病院 | 加東市藤田字東山944-25 | 0795-42-8851 |
| 7日(土) | 内科 | 三浦クリニック | 小野市天神町814-1 | 0794-70-9288 |
| 8日(日) | 内科 | 井上医院 | 加東市沢部174-1 | 0795-42-1190 |
| | 外科 | 加東市民病院 | 加東市家原85 | 0795-42-5511 |

おくやみ

| | | | | |
|---------|----------|-------|------|----|
| まるやま 丸山 | かつみ 勝三 | (上滝野) | 9/13 | 95 |
| しまづ 嶋津 | たね (社) | 9/14 | 99 | |
| こんどう 近藤 | のりこ (山国) | 9/18 | 82 | |
| たかお 鷹尾 | ふくゑ (永福) | 9/25 | 100 | |
| かじもと 梶本 | いくお 幾勇 | (横谷) | 9/30 | 86 |
| どひ 土肥 | まりこ (社) | 10/2 | 90 | |
| いくの 生野 | よしかず 芳一 | (天神) | 10/6 | 78 |
| ふじおか 藤岡 | あきひろ 明博 | (社) | 10/8 | 80 |
| ふじわら 藤原 | こうぞう 幸造 | (松尾) | 10/9 | 81 |

10月15日まで掲載希望受付分 敬称略