

＼＼加東市もち麦活用協議会が加東市産もち麦に関する「旬」の情報を届け／＼



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て体の外に出してくれます。



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。

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

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”的大切さを再認識するきっかけとなるよう、「11月24日」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？

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▶



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
	外科	山口内科医院	小野市本町648-6	0794-64-0202
12月1日(日)	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
	内科	三浦クリニック	小野市天神町814-1	0794-70-9288
7日(土)	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	ひお 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

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 たね	(社)	9/14	99
こんどう 近藤	のりこ のり子	(山国)	9/18	82
たかお 鷹尾	ふくゑ ふくゑ	(永福)	9/25	100
かじもと 梶本	幾勇 (横谷)	9/30	86	
どひ 土肥	まりこ 万里子	(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