



食事に食物繊維をプラスしよう！

●食物繊維摂取量は足りていません！

食物繊維は以前、『食べ物のカス』として考えられてきましたが、今では十分に摂ることで、生活習慣病の予防や様々な生理作用が期待されることがわかり、体に必要な栄養素とされるようになりました。しかし、**日本人の食物繊維の摂取目標量は成人女性で 18g 以上、成人男性で 20g 以上**ですが、ほとんどの年代で目標量を達成できていません。「野菜を食べているから大丈夫」と思っている人も安心は出来ません。実は 1 日に必要な野菜量である 350g を摂取しても、食物繊維は約 10g で、目標量の約半分しか摂れません。日々の食生活を、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂ったり、食物繊維を多く含む食品に変えたりして、積極的に摂りましょう！

食物繊維の働き

肥満予防	糖尿病予防
便秘改善	動脈硬化予防

食物繊維を多く含む食品

『ちょい変・ちょいプラス』で食物繊維アップ！

日々の食事を少し変えることで食物繊維の量を増やすことができます。



ご飯(150g)
食物繊維 0.5g



押し麦入りご飯(150g)
食物繊維 1.2g



食パン(6つ切 1枚)
食物繊維 1.4g



全粒粉パン(6つ切 1枚分)
食物繊維 3.3g



プレーヨーグルト (100g)
食物繊維 0.0g



プレーヨーグルト(100g)
+フルーツ(50g)
食物繊維 2.8g



ほうれん草お浸し(40g)
食物繊維 1.8g



ほうれん草お浸し(40g)
+とろろ昆布(4g)
食物繊維 2.9g



地域おこし協力隊 岡本隊員 活動終了のお知らせ



地域おこし協力隊として東峰村に着任してからを振り返ると、色々な事を経験させてもらうことが多かったと思います。今まで全く関わることが無かった撮影、編集、放送そして防災無線。特に防災無線は音声だけが流れるものなので、発音、言葉の区切り、速さ…全てが手探りでした。何度か広報紙の活動日誌で、どうすれば良いのか分からなかった時にアドバイス等をください！と書かせてもらいました。書いた後に、お会いした村民の方々に、アドバイスや反応をもらえて本当に助かりました。ありがとうございました。

東峰村に住んで心に残ったことの一つは、春夏秋冬がはっきりとわかる所だと思います。春は満開の桜とお花見、夏には田植え、夏祭り、秋は運動会に紅葉の景色、冬は一面真っ白の雪景色。こんなにはっきりとした四季を感じる事が出来とても幸せなことだと思いました。

そして、もう一つが九州北部豪雨。自然の力、水の力の強さに圧倒させられて見ている事しか出来なかった事を覚えています。時間が経つにつれて増えていく川の水、止まない雨と雷。そして、夜に出て周りを見渡しても停電で灯りは無く、川を流れる水の音が聞こえるばかりで、漠然とした不安に襲われたのを覚えています。夜が明けてから災害の爪痕を目の当たりにし驚きでしかなかったです。どこかで、災害が起こった時は他人事のように見ていたことが、まさか自分自身に降りかかる事になるとは思いませんでした。

災害が起こったことで自分は何がしたいのか、後悔したくないことは何だと自分に問いかけ出した答えが地域おこし協力隊としての活動を終わらせ、自分のしたかった仕事に就こうと思いました。短い期間でしたが、とても濃く大切な思い出を作ることのできた期間でした。休みの日に一緒に遊んでくれた方々、世間話や気に掛けて声をかけて下さった方々、お家でとれた野菜や果物など色々下さった方々、悩んだ時に話を聞いて下さった方々、本当に書き出したらきりが無い程に色々な方にお世話になりました。市内にいたら体験できないことを沢山させて頂けて本当に感謝しています。本当にありがとうございました！(◡>◡<◡)。✧



写真（これまでに制作したもの）

①研修先にて撮影 ②東峰村成人式用 CD 作成 ③ウォーキングマイレージランキング画面作成



地域おこし協力隊 板谷隊員 活動終了のお知らせ

この度、地域おこし協力隊を12月末日で退任することになりました。1年4ヶ月と短い間でしたが、この東峰村にきて様々なことを体験させていただきました。村のお祭りやイベントに参加し撮影をしたり、変わりゆく季節の写真を撮ったり、協力隊のイベントに参加したりと、とても濃い日々を過ごしてきました。

私は、情報発信というミッションで東峰村に来て、毎月発行の村の広報紙を作らせていただきました。最初は何も分からず、何を書いたらいいのか、間違いがないか、15日の発行日が訪れる度にドキドキしていました。記事に載せる写真の撮り方も、何も考えず撮るだけではなく、構図や色味を考えてシャッターを切るも、実際パソコンに取り込んで見てみると、思っていたのと違っていたりします。このイベントの写真を広報紙の表紙に使いたかったのに...ということが何回もありました。表紙は毎回悩んで作っていました。



そんな中、今年の7月5日に発生した九州北部豪雨のことを記事に載せた8月号は、私の中でも特別な号になりました。あの激甚災害の現状を多くの方に知ってもらいたい、記録として残したいという思いで一から紙面構成を考え時間をかけて作りました。時には、現場の写真を撮りに行ったこともあります。そうして出来上がった広報紙が新聞記事になったことは、私の一生の思い出となりました。

このような時期に、退任することは大変心苦しく申し訳ない気持ちです。今までお世話になった方々や村民の方々に感謝いたします。協力隊を退任しても、東峰村の景色、出会った方々が大好きなので第二の故郷と思い、また遊びにきたいと思います。

本当にありがとうございました。

写真（これまでに撮影したもの）

- ①宝珠山駅 ②春の民陶むら祭 ③つつじが綺麗な皿山 ④棚田の火祭り ⑤今まで制作した広報紙