

The

健康応援隊!

免疫力を高める食事

まだまだ、寒い日が続きま
すね。寒さの厳しい冬の時期
には、風邪やインフルエンザ、
ノロウイルスなど「ウイルス」
が原因で起こる感染症が流行
しています。特に、子どもや
高齢者がかかると重症化しや
すいため、注意が必要です。
夜更かしをして寝不足だつ
たり、疲れがたまつていたり
すると風邪をひきやすいと感
じることはありませんか。そ
んなときあなたの中からだ
自分で自分を守る『免疫力』
が低下しています。免疫力は、
食べものの力で高めることが
できます。

たんぱく質をしつかり
たんぱく質は、肉・魚・卵・
大豆製品などに多く含まれる
栄養素です。血液や筋肉など
健康なからだをつくる基礎に
なるものです。また、免疫に
関係する細胞をつくる材料に
もなるため、しっかりと摂りた
い栄養素のひとつになります。

ビタミン類もたっぷり
免疫力を高めるビタミン
は、ビタミンA・E・Cです。
ビタミンA・Eはレバーやう
なぎ、緑黄色野菜などに多く、
ビタミンCは淡色野菜や果物

に多く含まれています。旬の
ものをはじめ、いろいろな種
類の野菜や果物を取り入れて
みましょう。

食物繊維で腸内を元気に

口から入った細菌類やウイ
ルスなどは、腸の粘膜から体
内へ侵入しやすいといわれて
います。

食物繊維は、きのこや海
藻、野菜などに多く、排便を
促し腸内の環境を整えるはた
らきがあります。また、食物
繊維は腸内細菌のエサになる
ので、善玉菌を増やすもとに
もなります。免疫に関係する
細胞がはたらきやすいように
腸内環境も整えておくとい
いですね。

免疫力を高めるコツは、
しっかりと食べて、からだを冷
やさず、早く寝ることです。
もともと人間に備わっている
自然の力を存分に活用しま
しょう。

(健康福祉課 管理栄養士)



五霞西小学校 五霞町イメージ キャラクター 「ごかりん」登場



初めての西小祭り楽しかった。
「ごかりん」も初めて見れてかわ
いかったです。

1年 まつもと そうた
「ごかりん」に会えてうれし
かった。たくさんの方が見に来
てくれてうれしかった。

1年 しのざき こころ
「ごかりん」に会えておもしろ
かったです。また、あえるとい
いです。

2年 まつもと あいり
「ごかりん」にあつてとても
かわいかったです。初めてみた
ので、とてもうれしかったです。
また会って、あくしゅをしたい
と思います。

2年 おめま かこ



3年 横田 彩華
西小祭りに「ごかりん」が来
てくれました。「ごかりん」が来
るなんて思わなかったの、びつ
くりしました。「ごかりん」のま
わりにたくさんの方が集まつて
いました。

3年 齋藤 由菜
西小祭りに「ごかりん」がき
てくれてうれしかったです。と
てもかわいかったです。また、
あいたいです。

4年 曾田 美優
「ごかりん」に会えてうれし
かったです。「ごかりん」かわい
かったです。また会えたらいい
なと思いました。

4年 赤澤 和希
「ごかりん」とあくしゅしまし
た。おなかをさわったら、やわ
らかかったです。

5年 齊木 姫乃
「ごかりん」はみんなの人気者
で、たくさんの人を笑わせ、笑
顔にしてみました。すごくかわ
いかったです。

5年 山中 沙織
「ごかりん」は五霞町の大切
なキャラクターだと思います。
「ごかりん」は人にやさしいと思
いました。

6年 松沼 那奈
「ごかりん」のおかげで西小祭
りは盛り上がり
ました。「ごかりん」、
ありがとう!

ご意見・ご要望を
お待ちしております。

あて先
●町長 (直通)
FAX (84) 1550
●総務課広報担当
☎ (84) 1111
(内線227)



2月の納税

納期限 2月28日(金)

国民健康保険税	8 期	町民税務課	税務G	内線 253
後期高齢者医療保険料	8 期	町民税務課	税務G	内線 252
介護保険料	8 期	健康福祉課	高齢者支援G	内線 239
保 育 料	2月分	健康福祉課	社会福祉G	内線 237

五霞町の人口と世帯

総人口9,273人 (122人)
前月比 -19人 (+2人)
男 4,644人 (46人)
女 4,629人 (76人)
世帯数 3,199世帯 (70世帯)
1月1日現在、住民基本台帳。
()内は外国人登録で内数。