

COLUMN:Health
健康コラム

秋の果物 気になるあれこれ

●果物の糖のゆくえ

果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富な栄養が含まれています。特に、ブドウ糖や果糖といった糖類が多く、活動のためのエネルギー源となっています。糖が多いと、気になるのは「血糖値や肥満との関係」ではないでしょうか。

糖の中でも血糖値を上げるのはブドウ糖のみで、果糖は直接血糖値は上げません。しかし、果糖は体内に吸収されたうち10～20%がブドウ糖と中性脂肪に作り替えられていきます。つまり、「果物を食べ過ぎる→血液中の糖と中性脂肪が増加→血糖値が上昇→肥満の原因となる」ということなのです。そこで、果物の「適量」を知ることが大切になってきます。

●適量はどのくらい？「手ばかり」を使おう

適量は自分の手を使った「手ばかり」で分かります。おおむね、自分の片手の平に乗るくらいの量が適量の目安となります。



「手ばかり」での果物の適量(1日どれか一つ)は2種類食べる場合は半分

また、夜は中性脂肪が吸収されやすくなる時間帯のため、注意が必要です。果物は夕食後ではなく、日中に食べる方が良いでしょう。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

SNSや動画サイトで表示される広告に注意！
 ■どんな相談があるの？
 ○無料動画サイトを見ていたら、初回お試し無料という広告動画があったので、販売サイトに移動し商品を購入した。その後、購入完了メールが届いたが、有料で自動的に発送される2回目の商品を受け取らないと解約できない契約だったことが分かり、困っている

■注意することは？
 ○注文後でないと購入条件が分からない場合があります
 ○SNSの投稿記事の合間に、出てくる広告で初回100円、2回目以降1900円で4回定期購入する商品で注文した。その後、販売会社のホームページを確認したところ、2回目以降は1900円の商品が10袋届く内容だったため、支払いが高額になることが分かり、非常に困っている

■問い合わせ・申し込み
 ○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ
 ○注文した時に見た画面が数日後に変わっている場合があります。インターネット通販を利用するときは、注文画面を保存しておくようにしましょう

市民生活コーナー

SNSや動画サイトで表示される広告に注意！

SNSの投稿記事の合間に、出てくる広告で初回100円、2回目以降1900円で4回定期購入する商品で注文した。その後、販売会社のホームページを確認したところ、2回目以降は1900円の商品が10袋届く内容だったため、支払いが高額になることが分かり、非常に困っている

返品解約条件など、詳細が分からないサイトでは購入しないようにしましょう

地域おこし協力隊が着任しました

10月1日に地域おこし協力隊として着任した内田隊員を紹介します。



名前 内田 祐貴
 前住所 千葉県千葉市
 着任地域 花巻全域
 活動テーマ 若者と街をつなぐシティプロモーション

東京での5年弱の修行期間を経て、地元花巻にUターンします！

私は生まれは盛岡、その後は転勤族で全国を転々とし、中学から大学まで花巻で育ちました。これまで色々な場所で暮らしてきたのですが、美しい景色や、落ち着く雰囲気、優しい人たちがいる花巻は1番好きな場所です。そんな花巻にまた戻って来られることを嬉しく思います。

大学時代から活動を続けてきた、若者と地域をつなぐ取り組みをパワーアップさせ、花巻が若者のチカラで元気になる街にしたいと思います！ 高校生・大学生など学生の皆さん、それを見守る地域の皆さん、どうぞよろしくお祈りします！

申請期限は令和4年1月31日

宿泊事業者を対象に感染症対策整備費用などを支援
市の宿泊施設感染症対策等整備事業



市では、県の「観光宿泊施設緊急対策事業費補助金」を受け、感染症対策などの整備に取り組む宿泊事業者を対象に、上乗せ補助を行います。

■補助率・上限額 県観光宿泊施設緊急対策事業費補助金の補助対象経費合計額の4分の1(最大125万円)

■申請期限 令和4年1月31日(月)

■対象 市内宿泊事業者(県観光宿泊施設緊急対策事業費補助金を受ける宿泊事業者に限る)

*申請方法など、詳しくは市ホームページで紹介しています

■補助対象経費

○感染症対策整備など

区分	内容
設備の購入、備品のリースの費用	サーモグラフィー、亚克力板、空気清浄器など
消耗品の購入費	マスク、ビニール手袋、アルコール消毒液、使い捨て食器類など

○ワーケーション受入環境整備など

区分	内容
コンテンツ開発費	ツアー造成、県産食材を使用したメニュー開発など
施設改修費	客室の改装、無線LAN整備など
備品購入費	事務用デスク、会議用プロジェクター、パーティションなど



県の観光宿泊施設緊急対策事業

県が実施している「観光宿泊施設緊急対策事業」の制度内容は、県ホームページで紹介しています



【問い合わせ】本館観光課(☎41-3541)