

## 文芸うらかわ 特別企画 「馬」にまつわる俳句 入賞作品決定!

生涯学習だより8月号や広報折り込みチラシで募集しました、「馬」にまつわる俳句作品募集に、計169点のご応募をいただきました。

12月4日に開催された選考会において、それぞれの部で最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作4点が右のとおり選ばれました。

たくさんのご応募、ありがとうございました。

### 【小中学生の部】(敬称略)

最優秀賞/紅葉や馬は落ち葉に目もくれず  
優秀賞/ぼくじょうで秋の大きな空を見る  
優秀賞/雪の中母にすりつく子馬たち  
佳作/秋のにおいおちばをけるよ馬たちが  
佳作/うまにのりそらを見たらあきのそら  
佳作/馬たちが秋風ふく中かけ走る  
佳作/馬たちが草のにおいを運んでる

谷川 大智  
加藤 涼祐  
岸本 大河  
富成明日羽  
児玉芙優華  
加藤 沙季  
野村 聖那

### 【高校生以上の部】(敬称略)

最優秀賞/駆け抜ける緑の絨毯<sup>ひづめあと</sup>蹄跡  
優秀賞/朝霧に見え隠れして母子馬  
優秀賞/父の愛馬<sup>そり</sup>櫓仕立てて学校に<sup>まなびや</sup>  
佳作/日高路や四肢しなやかな駒の群れ  
佳作/春うらら窓から見える駿馬かな  
佳作/もやの中仔馬の足音響く朝  
佳作/たてがみを撫でる強さやはつ嵐

福士由紀子  
住吉美智子  
中脇 満  
長谷川チエ  
中村 悦久  
阿部 秀智  
長田 久

電話 26-9004

## はい! 保健センターです

など、生活習慣病を未然に防ぐ効果があります。

- ① 栄養バランスの向上
- ② 肥満予防
- ③ 脂肪のとりすぎを防ぐ
- ④ 血糖値の急な上昇をおさえる

厚生労働省では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、目標値の一つとして「野菜は1日350g以上食べましょう」と呼びかけています。  
「野菜350g」は、疾病予防に効果的な栄養素をとるために必要な量といえます。  
野菜をたくさん摂ることによって、

意識して食べていますか?



350gってどれくらい?..

350gの野菜とは、1皿70gとして1日5皿に相当する量、あるいは生野菜を両手いっぱいに乗せたものを350gのめやすとして、野菜をたくさん摂る工夫をしてみましよう。

たとえば..

- ・野菜料理を毎食1品つける
- ・加熱してかさを減らして食べる
- ・つけあわせの野菜を増やす
- ・外食は一品ものより定食を選ぶ
- ・具たくさん汁ものをとる
- ・作りおきの出来る野菜料理を活用する

野菜を効率的に摂るには、まずは3食きちんと食べることが大切です。

調理する時間がない場合は、野菜の煮物やサラダ用カット野菜を利用すると手軽に摂ることができます。日々の食事から、野菜350gを意識し、健康な体づくりを心がけていきましょう。

なお、保健センターロビーにおいて、「野菜1日350g」に関するポスターを掲示しておりますので、お立ち寄りの際はどうぞご覧ください。