



管理栄養士の健康アドバイス

甘楽の農産物シリーズ⑥ リンゴ

■ここに甘楽健康課係 ☎(67)76555
内線631・632

旬と選び方

甘楽町のリンゴは県内8位の生産量です。出荷時期は9月～11月です。おいしいリンゴの選び方は、全体が赤く色づき、重くてかたいものがおすすめです。



ペクチンが豊富

リンゴには水溶性食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは、ほかの果物にも含まれていますが、リンゴに含まれるペクチンは、ほかのペクチンよりも粘度が高いため、時間をかけて腸を通過します。その結果、小腸での糖分の吸収を遅らせて急激な血糖上昇を抑制することができます。

レシピ紹介

リンゴ鬼まんじゅう 【1個分93kcal 食物繊維：1.2g】



材料(2個分)	
リンゴ	40g (1/8個)
サツマイモ	50g (厚さ3cm分)
砂糖	大さじ1
薄力粉	大さじ2

■作り方

- ①リンゴとサツマイモは皮付きのまま1cm角に切る。サツマイモは水にさらした後、水気をよく切る。
- ②①に砂糖をなじませて10分間置く。
- ③水が出てきたら、薄力粉を加え混ぜる。
- ④アルミカップに③を入れ、フライパンに並べる。深さ1cm程浸る水を入れ、中火にかける。
- ⑤蓋をして10分間蒸して冷めたらできあがり。

鬼まんじゅうは愛知県の郷土料理で、本来サツマイモのみで作ります。

皮ごと食べよう

リンゴの皮には抗酸化作用があるポリフェノールが

また、ペクチンには砂糖やレモン汁などの酸とともに加熱するとゼリー状になる性質があります。この性質を利用してジャムは作られます。

含まれており、またペクチンも豊富に含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。品種によっては皮がべたついていたりすることがありますが、これはリンゴから自然に出る「ろう物質」で完熟した証拠なので食べても問題ありません。



連載 No.111

きらきら☆かんら 駐在所だより

甘楽町駐在所連絡協議会の紹介

今回は甘楽町で活動中の数あるボランティア団体の中で、警察と連携して積極的な活動を行っている甘楽町地区駐在所連絡協議会連合会について紹介します。

甘楽町地区駐在所連絡協議会とは…

本協議会は、富岡警察署甘楽町駐在所の協力団体として、平成6年に発足して以来、さくら祭りをはじめとするさまざまな地域行事などを通じて、犯罪防止・交通事故抑止など、各種広報・啓発活動を実施し、甘楽町の安全のために尽力いただいているボランティア団体です。

現在は、協議会会長の吉田茂雄さん、相談役の富岡古男さんを中心とする39人の会員の皆さんと甘楽



小幡駐在所 布施 隆さん

3 駐在の連携により各種活動を展開しています。



夏祭りでは風船やチラシを配布して交通事故防止などを呼び掛ける会員の皆さん

これから甘楽町では、秋の産業文化祭などが実施されます。協議会も各種行事に参加し、

「安全安心を誇れる 甘楽町の実現！」

のために尽力していきますので、どうか協議会へのご理解とご協力をよろしくお願いたします。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎(70)4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【9月の休館日】

2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)

※16日(月)・23日(月)は開館します。

【臨時休館日】

蔵書点検・整理のため

9月10日(火)～14日(土)の5日間

※返却については、夜間返却口をご利用ください。

▶自殺予防月間「こころの本」

町健康課とタイアップし、群馬県自殺予防月間(1日～29日)に「こころの本」として、こころの健康に関する書籍の展示と貸し出しを行います。

▶「敬老の日2019 読書のすすめ」

心ゆたかに生涯読書24冊のおすすめ本を展示貸出中です。

NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



出版
我らが少女A
高村 薫 著／毎日新聞



出版
カザアナ
森絵都 著／朝日新聞

警察小説「合田雄一郎シリーズ」新刊

心弾むエンターテインメント



まなの本棚
芦田 愛菜 著／小学館



日本の環境・人・暮らしがよくわかる本
浦野 紘平・浦野 真弥 共著／オーム社

“秘密の約100冊”をご紹介します

日本はどんなところ？データで案内します



プラスチック・プラネット
G・A11 プラッドショー 作
大山泉 訳／評論社



おじいさんは川へおばあさんは山へ
森山京作・ささめやゆき絵／理論社

今、プラスチックが地球をおおっている

これはげんだいのおとぎぞうしです



[お誕生おめでとう]

[お悔やみ申し上げます]

7月16日～
8月15日届出
(敬称略)

世帯	5,055 (+5)
人口	13,148 (△15)
男	6,525 (△2)
女	6,623 (△13)

7月31日現在
(前月末比)

「お誕生欄」は印刷版の広報かんに掲載しています

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんに掲載しています

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。