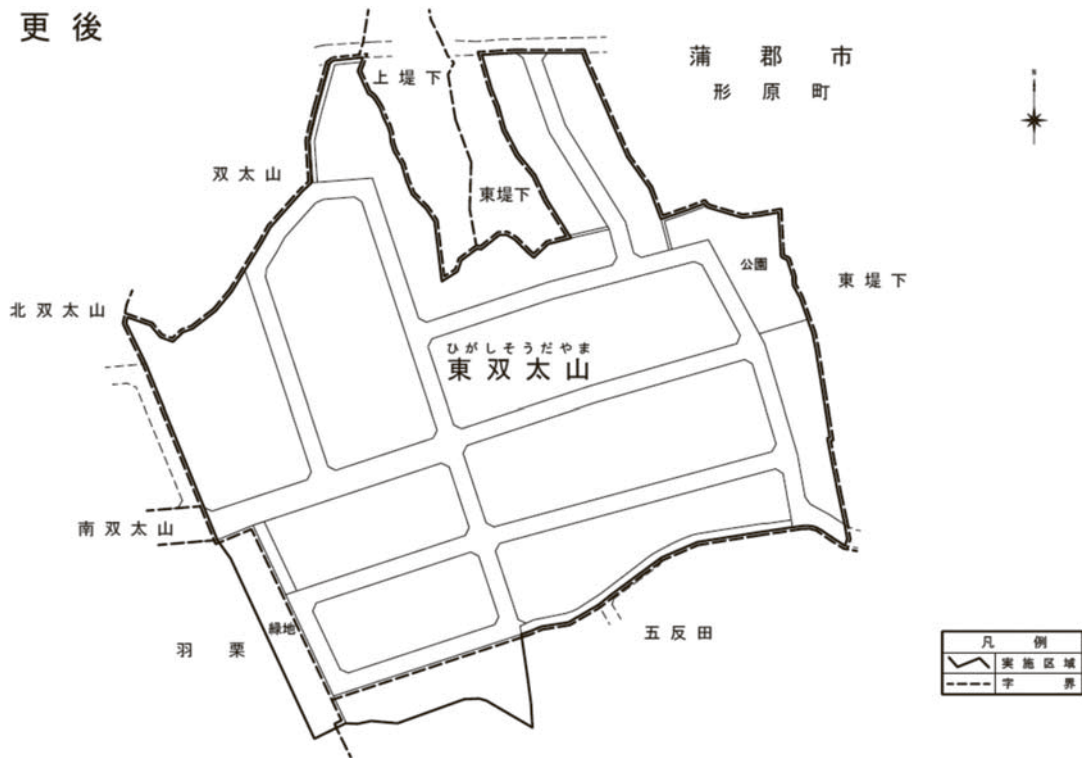


蒲郡羽栗池東地区の住所が「^{ひがしそう だ やま}形原町東双太山」に変わります

蒲郡羽栗池東土地区画整理事業区域内の住所が、11月12日(土)から変わります。実施日以降、区域内に住居票のある方には住所変更に伴う「住所変更通知」が市民課から郵送されます。変更後の住所(字名)は「形原町東双太山」となります。

変更後



区画整理課 ☎ 66♦1175

食育情報発信 蒲郡みかん通信①

今回から3回にわたり、蒲郡の特産物であるみかんの情報発信を行い、みかんの健康維持効果を紹介します。

～みかんの町がまごおり～

蒲郡は三河湾に面し温暖な潮風や豊かな自然に囲まれ、昭和40年代からみかんが市内各地で栽培され、平成20年には地域ブランドに認定されるほどの全国区になりました。蒲郡では、温室みかん、グリーン温室みかん、露地みかんなどが収穫でき1年を通して楽しむことができます。



★みかんのカロリー？

おいしい果物は甘みが強い「果物は太る」といった誤解があるようですが、みかん1個のエネルギーは約45キロカロリーでショートケーキの1/6個程度です。もちろん取り過ぎはいけないですが、1日の適量200g(みかん2個程度)なら大丈夫です。

★最近の果物摂取状況

果物の摂取量は近年特に減少しています。特に20～30代の若者世代の摂取が国民栄養調査の結果から少ないといわれています。果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

★朝のみかんはとってもいい!

みかんには、ブドウ糖や果糖などの糖質が豊富に含まれています。糖質は脳や体を活発に活動させるエネルギー源になります。朝食にみかんをとり入れ、朝からしっかり脳を目覚めさせましょう。

今からが旬のみかんを食べて、健康になろう!

健康推進課 ☎ 67♦1151