



広報

子なぐに

◇与那国町人口◇
平成30年1月末現在
世帯数:934世帯
総人口:1,711人
男:931人
女:780人

平成30年
2018 No. 97



祝 成人

後列左から
前西原 隆二、譜久嶺 弘斗、前西原 隆広、田原 明宗、前底 昇錦、崎元 俊吉、井口 大地、田島 立

前列左から
前新城 竜平、崎元 貴文、南風原 世奈、大嵩 秀夏、東盛 あいか、稲川 さくら
根本 ひかる、譜久嶺 和真、湧川 仁貴

■表紙 平成 30 年 成人式

- 新成人おめでとう 2
- まちのできごと 3
- 与那国島の海底は 4
- 与那国製糖について 5
- お知らせ 6~9
- 与那国植物記 10
- Ndaは何しで与那国へ 台湾地震義援金募集 11
- がんばりヨロム(寄附寄贈) 12

1981年(昭和56年)第1号発行 発行責任:与那国町役場総務財政課
〒907-1801 沖縄県八重山郡与那国町字与那国129番地
Tel. 0980-87-2241 Fax. 0980-87-2079 <http://www.town.yonaguni.okinawa.jp/>





私たちは20歳という節目の年を迎えるにあたり、個々人が責任と向上心を持ち、日々精進していく覚悟です。

幼いころから、切磋琢磨し成長してきた友と、今は別々の道を歩んでいます。ここ与那国島で育ち、共に学んだということは一生変わることはありません。これからも生まれ育った与那国島に誇りを持ち、先輩方が残してきた伝統を受け継ぎ、後輩の模範となるような社会人を目指していきます。

ここで私が中学生の時に作った詩を紹介します。

「野^の花^{はな}ぬ^{うぶぎ}綿^{かてい}毛^{まな} 風^まま^にた^ちち^ゆる^る 学^まび^たる^る 友^{とも}ゆ^いち^まで^いん」訳すると、「野の花(たんぽぽ)の綿毛は風で飛ばされて散っていくが、根は繋がっている。私たちが離れ離れになるが、共に学び育った友達ということに、いつまでも変わりはない。」という意味です。中学を卒業し、家族や仲間、与那国島を離れても頑張れたのは、この詩にある思いがあったからです。

そして本日、私たちがこうして素晴らしい成人式を迎えられたのも、両親や家族、地域の方々、恩師の方々、そしてここにいる仲間たちのおかげです。この感謝の気持ちを忘れず、一人一人が夢に向かって成長し続け、立派な社会人になれるよう努力することを誓い、新成人代表のあいさつとさせていただきます。

平成三十年 与那国町成人式

新成人おめでとう

1月4日(木)、平成三十年与那国町成人式が離島振興総合センターで行われ、華やかな振袖やはかま、スーツに身を包んだ新成人十七名が新たな門出を迎えました。

式典で外間守吉町長が「これから様々な困難にぶち当たることもある。そういった状況にも決して臆することなく豊かな感性と人を思いやる心、そして、果敢な行動力を持つて夢に向かって力強く自らの道を切り開いてください」と述べ、新成人を激励しました。式典後は祝賀会が行われ、三線や舞踊、フラダンス、また新成人による合唱も披露されました。

新成人たちは、久しぶりに顔を合わせた友人たちと会話や写真撮影を楽しみ、旧交を温めました。



❀ ま ち の で き ご と ❀

与那国町消防団出初め式 —*—*—*—*—*—*—*—*—*—*



1月12日(金)、与那国町消防団出初め式が行われました。出初め式では、団員の礼式訓練・操法訓練が行われたほか、

勤続15年以上の田島政之さん・仲里美明さんの両団員に沖縄県消防協会から表彰状が贈られました。また、幼年消防クラブによるマーチングバンドが披露されました。

入域観光客数4万人突破!!! —*—*—*—*—*—*—*—*—*—*

1月19日(金)夕方、構造改善センターで、与那国町観光新春の集い(観光協会主催)が開催されました。外間守吉町長は、「今後、5万人、6万人と増えていくよう、交通アクセスをさらに強化していきたい」とあいさつしました。会場には、観光に関わる業者らが参加し、4万人達成を祝うとともに今後の観光発展を願いました。



民俗芸能の未来のために いまできること —*—*—*—*—*—*—*—*—*—*



1月26日(金)、竹富島まちなみ館にて、舞踊と地謡の若手が他島の芸能関係者と交流し、日頃の練習や芸能の意義などを見直していくことを目的に、一般社団法人与那国フォーラム(DiDi与那国交流館)主催の民俗芸能交換会が開催されました。与那国と竹富島の舞踊が三点ずつ披露され、まちなみ館とDiDi与那国交流館(中継会場)、合わせて約140名が集まる大盛況となりました。竹富側では「今度は是非、与那国で交流会を!」との期待も多く寄せられています。

ふれあい給食 —*—*—*—*—*—*—*—*—*—*

2月1日(木)、比川小学校体育館でふれあい給食が開かれました。保護者や地域の方々が招かれ、元気あふれる児童たちと一緒においしい給食を頂きました。この日のメニューは、「コッペパン、ハヤシビーンズ、スティックドッグ、カラフルソテー、黄桃。」

食後には、給食に関するクイズや全児童による横笛が披露され、楽しいふれあい給食となりました。



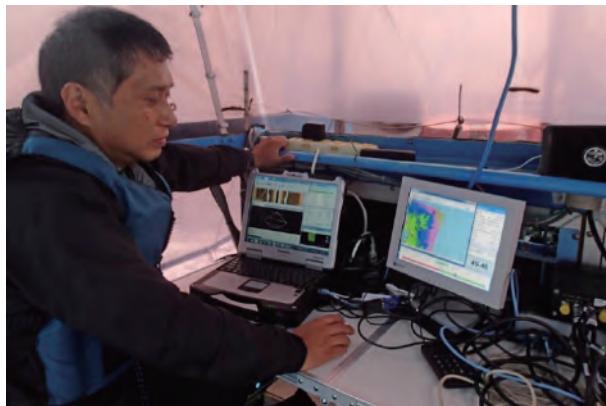
与那国島の海底は...

与那国島には、沖縄の他島ではみられない堆積岩を主体とする大規模な海底地形が存在しています。そのダイナミックな海底地形景観は、日本国内だけでなく、海外からの観光客をも魅了し、ダイビングや海中観光船を用いた海底ツアーで多くの観光客を集めています。

与那国町では、この魅力あふれる海域について、さらに観光資源としての価値を高めることを目的に、平成29年度から3年計画で、沖縄振興一括交付金を活用した「海底景観資源調査事業」を開始しています。

昨年12月には、与那国島の海底景観観光の中心となっている南東岸～南岸について、海底測量を実施しました。測量は、扇状に広がるビームで海底地形を広く3次元的に図る画期的な装置、マルチビーム測深機を用いて行われました。

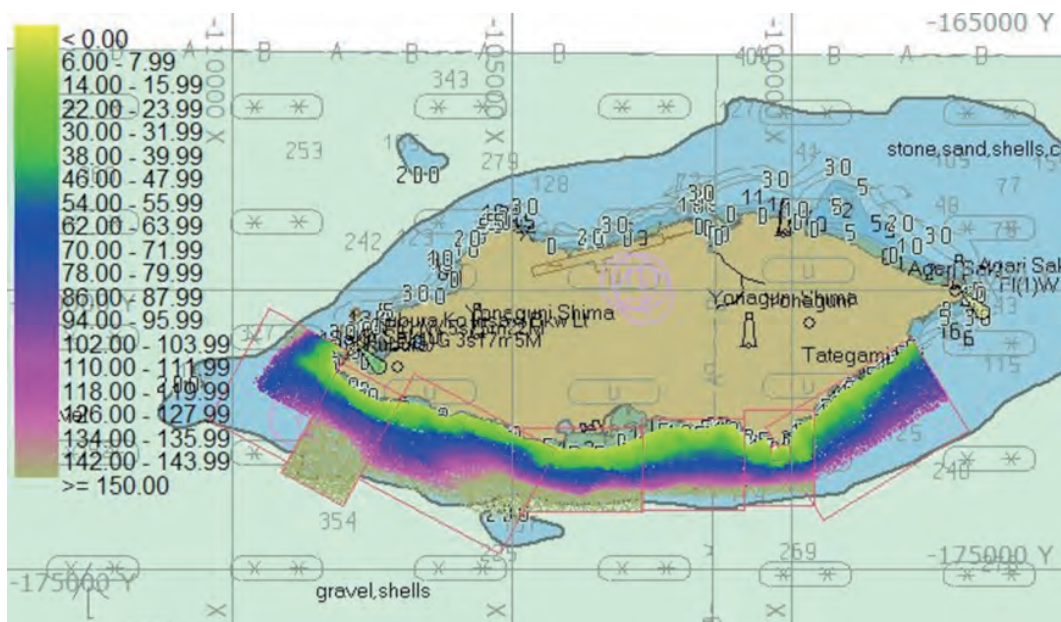
測量データをもとに精密海底地形図ができると、陸上と同じレベルで地形・地質学、考古学、生物学など様々な分野での研究が可能となり、これまでに知られていない科学的な成果を創出することが期待されます。また、ダイビングマップはもとより、科学的な解説を加えた海底ジオツアーマップや精密な地形模型を作成するなど、観光や文化・教育事業にも役立てることが期待されます。



マルチビーム測深のようす



調査船



測量範囲

産業振興課より 今期の与那国製糖について

新製糖工場での操業が29 / 30年期中3回目に入りました。今操業は、収穫面積103ha、生産量4400tを予定しています。また、例年とは違い、農家の希望であった年内操業を平成29年12月15日から実施。操業期間は平成30年3月末までと100日間を予定しています。

平成30年1月9日の初荷式には特等級の製品約75tを出荷しました。

与那国製糖工場で作られた製品の約9割は島外へ出荷、JA本部で集荷され、その後、株式会社 明治 (meiji) へ納品されます。残りの1割は、島内へ出荷されます。

今季も約60人の季節工員が島内外から就労し、工場内や収穫作業で働き、さとうきび産業を盛り上げてくれています。このうちの一人、援農隊をきっかけに与那国が大好きになった増淵さんに話を聞いてみました！！



「始めは他の島の製糖工場へ応募したが、満員で断られたため与那国島へ。第一希望ではなかったが、いつしか製糖工場での仕事がきっかけで与那国島の魅力に引き寄せられ、気付けば今年3回目！」とにこやかな表情で話す増淵さん。工場の仕事終了した後も住み込みで民宿の仕事をしながら、フラダンス教室へも通い始めた。なぜ、毎年与那国島の製糖工場で働こうと思ったのかを訪ねると、「与那国の自然や景観が好き」「ここへ来ると、同じように毎年製糖工場へ働きに来る仲間にあたえることが楽しみ」と笑顔いっぱいでお答えくれました！！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です



いちむ にしょう さんた
一無 二少 三多で 生活習慣病を予防!!

- 一無…【無煙・禁煙】タバコは、本人はもちろん周りの人の健康も害します
- 二少…【少食】食事は腹八分目で控えめに
【少酒】アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに
- 三多…【多動】日頃から軽い運動など、体を動かす習慣を
【多休】規則正しい生活で、しっかり心と体の休養を
【多接】多くの人、事、物に触れ、生き生きとした生活を



返戻されたマイナンバー通知カードの受け取りについて

「あて所なし」、「転送がかかっていた」、「受取人不在で郵便局での保管期限を経過した」等の理由により配達されなかった通知カードは、町役場に返戻され保管しています。
返戻された通知カードは、町役場総務財政課 住民登録係窓口でお受け取りください。
これまでに返戻された通知カードは、平成30年4月末をもって廃棄を予定しています。
今後は、通知カード再発行手続きが必要となります（手数料500円）。
受け取りについてお問い合わせのある方は、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先 総務財政課 住民登録係 ☎ 0980-87-2241

与那国町国民健康保険加入者の皆さまへ

国民健康保険証の更新についてのお知らせ

現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は平成30年3月31日までとなっております。
有効期限が切れたまま、病院や診療所などで治療を受けた場合は、医療費が全額自己負担となりますので忘れずに更新して下さい。**3月上旬に国保加入世帯の方へ詳しい日程を通知します。**

日程： 平成30年3月中旬～3月下旬

場所： 与那国町役場 長寿福祉課 窓口 9時～17時

持参すべき物：①現在お持ちの被保険者証 ②印鑑

③親元を離れて生活している学生の方は在学証明書あるいは学生証のコピー

※保険税の徴収も行いますので、未納の方はご準備下さい。



お問い合わせ先 長寿福祉課 ☎ 0980-87-3575



農業集落排水への接続をお願い致します

各家庭が下水管に接続することで、地域の生活環境の改善が進み、集落排水事業の効果が現れます。
農業集落排水事業区域は、すでに事業が完了し、各家庭接続可能な状況となっております。しかし、与那国町の宅内接続率は低い状況にあります。生活排水の垂れ流しは、農業用水を利用する方の迷惑になるほか、海や川の環境汚染となります。農業用水保全と農村環境向上のために早期接続をお願いします。

また、当町では、農業集落排水設備改造等資金の貸付けを行っております。

☆祖納地域のみなさんは、貸付終了

☆比川地域のみなさんは、平成30年3月まで

貸付け限度額：50万円 貸付け利子：無利子

償還期間：貸付けの翌月から6年とし、うち措置期間は1年。償還は毎月均等払いで、繰り上げ償還も可能。お気軽にご利用ください。



お問い合わせ先：まちづくり課 ☎ 0980-87-3580

沖縄県離島住民割引運賃カードについて

沖縄県離島住民割引運賃カードは、沖縄県が実施する離島住民の交通コスト負担軽減事業における離島住民のために設置された運賃で購入することができるカードです。



◆カード申請・更新・再交付に必要なもの

- ① 3か月以内に撮影した顔写真（縦3cm×横2.5cm）
- ② 身分が確認できるもの（運転免許証、健康保険証等）※学生の場合は学生証の写し
- ③ 印鑑（認め印可）
- ④ 住民票（12歳未満は、本人と父・母いずれかの住民票）
- ⑤ ご本人以外が申請される場合、町指定の委任状が必要です。

与那国町を転出する際は、転出届に離島住民割引カードも添付のうえ返納手続きを行ってください。

◆航空運賃還付手続きについて

離島割引カードをお持ちの小児（12歳未満）・身体障がい者・離島出身高校生が以下の運賃種別で航空券を購入した場合は還付金の請求ができます。

～還付請求手続きに必要なもの～

- 搭乗したことを証明できる書類で運賃種別（種別コード）

の記載があるもの

搭乗券、ご搭乗案内（レシートタイプ）、搭乗証明書（※eチケット添付）

- 印鑑（認め印可）
- 通帳 ※初回の申請時のみ
- 対象者の離島カード

- 身体障がい者手帳（対象者のみ）



対象者	運賃種別(種別コード)	対象航路
小児(12歳未満)	離島割引(WK)	与那国-石垣、与那国-那覇
	小児普通運賃(CH)	石垣-那覇、石垣-宮古
離島出身高校生	離島割引(WK)	与那国-石垣、与那国-那覇
身体障がい者	身体障がい者割引(HF)	与那国-石垣、与那国-那覇
	離島割引(WK)	石垣-那覇、石垣-宮古

※平成29年4月1日～平成30年3月31日の搭乗における還付申請期限は、平成30年4月3日午後5時まで

お問合せ先 総務財政課 ☎ 0980-87-2241

町制70周年記念事業カレンダーの訂正とお詫び

昨年末に配布しました町制70周年記念カレンダーにおいて記載内容に誤りがございました。

下記の通り訂正いたしますとともにお詫び申し上げます。

- 訂正箇所 … ○5月29日の祭事 (誤) 旧朔日(※丑・酉は十山御嶽に入れない) ⇒ (正) 旧十五日
 ○9月写真の説明 (誤) 町花木 サルスベリ ⇒ (正) ブーゲンビリア
 ○11月17日の祭事 (誤) 釦比羅祭 ⇒ (正) 金刀比羅祭

離島食品・日用品輸送費等補助事業

食品・日用品値下げ還元セール 実施中!!

1. 事業の目的

沖縄県内の離島では、海上輸送コストが掛かるために、沖縄本島と比較して食品や日用品等の価格が割高となっています。沖縄県と与那国町では、離島における食品や日用品等の価格を低減することで、離島住民の割高な生活コストの軽減を図ることを目的に、沖縄本島及び石垣島から与那国島までの輸送経費を協調して助成する「離島食品・日用品輸送費等補助事業」を実施しています。

2. 事業概要

(1) 補助対象品目

補助対象品目は、離島住民が生活するうえで通常必要とするものであって、登録事業者で販売されているもののうち、次の品目になります。

「食品」「衣類・履き物」「日用品」「医薬品」「保健医療用具・器具」「家庭用電気製品」
 ※「酒類」「がん具、運動用具類、装身具」「たばこ」「書籍」は対象外となります。

(2) 小売店（登録事業者）

- ① 崎原商店 ② 前原商店 ③ 生活雑貨の店ふく
- ④ ふくやまスーパー ⑤ 大朝商店
- ⑥ アマランショップ ⑦ 鹿川商店
- ⑧ 比川自治公民館地域共同売店



お問合せ先 総務財政課 ☎ 0980-87-2241

与那国島フェア2018
inららぽーと横浜

日本が一番遠くは夕日が沈む
お隣の台湾までたった111km
島の特産品が並ぶ
360°VRで「与那国の自然」体験しよう
+docomo VRゴーグルをつけば水中・空中・空から見る与那国島が臨場感あふれる映像で体験できます。

横浜から「一番遠い島」がやってくる
鳥が普通に見えます！
鳥が普通に見えます！
世界一のショウニサン
鳥明ラインがはじまる
自転車で島を回りよう！
30分足のカジキが釣れます！
10分〜15分着席があります！

2018/2/23(金) 24(土) 25(日) ららぽーと横浜 1F/ノースコート 10:00~21:00 ※最終日のみ 18:00まで
主催：与那国町商工会 主管：南沖縄物産企業連合

国境の島
与那国島で暮らそう
大自然だけじゃない この島の魅力！
伝統に根ざれ... 島人(に)の心...
西嶺之地
申込み受付中

日本最西端の島 与那国島 で暮らしてみませんか？
 与那国島から南へ約 509km、石垣島からの約 127km、東京からの約 1,900km、周長 27.49km、面積 28.95km² の日本最西端の島、与那国島。
 隣接する台湾と約 111km の距離にあり、年に数回、台湾の山嵐が捉えることもあります。荒々しい空が打ち付ける断崖絶壁の景観は、男性的な力強さがあり、自然・歴史すべてが島の個性にもない独特の景観に訪れる人々を惹きつけています。

総人口	1,706人(平成29年9月現在)
世帯数	920世帯(平成29年9月現在)
毎月平均気温	18.2℃(1月)
年平均降水量	2363.5mm
最少月降水量	153.7mm(3月)

お問合せ：与那国町役場 総務財政課
tel.0980-87-2241

◆◆◆助成金のお知らせ◆◆◆

◎特別養護老人ホーム月桃の里施設入所促進対策費助成

与那国町高齢者福祉活用基金（仮称）を活用して 月桃の里に入所した町民に対し1月当たり2万円助成

◎与那国町難病患者等の通院治療に係る渡航費等助成

指定難病、特定疾患、小児慢性特定疾患、悪性新生物疾患（がん）、子宮頸がん予防接種副反応、特定不妊治療で通院治療している方に渡航費の8割相当と宿泊費（4,000円：限度額）を助成

◎与那国町妊産婦通院交通費助成

平成30年度より助成が変わります。

里帰り出産等の宿泊費の助成がなくなります。ただし、宿泊施設で宿泊し領収書がある方は、

1日4,000円を限度として助成

周産期医療の必要な方へ渡航費助成、新生児集中治療室での医療に伴う宿泊費の助成、妊娠36週以前の妊婦にも渡航費と宿泊費を助成

◆◆◆お問合せ先 長寿福祉課 ☎ 0980-87-3575◆◆◆

農業者年金 将来の安心を！！

◎保険料は全額社会保険料控除で大きな節税効果

◎条件を満たす担い手は月額最大1万円の保険料補助

◎農地の名義がない配偶者・後継者も加入できます！

詳細は、町農業委員会またはJAおきなわ与那国支店へお問い合わせ下さい。

お問合せ先

与那国町農業委員会

☎0980-87-3583

JAおきなわ与那国支店

☎0980-87-2254



子育て相談・心理相談

「子どもへの対応(しつけ) どうしたらいい？」

「うちの子落ち着きがないみたい」

「友達とうまくあそべない・・・」

「ことばが遅いみたいだけど・・・」 など

専門家（臨床心理士）が相談に応じます。

日時：平成30年3月1日（木）～2日（金）

場所：与那国町保健指導所

*個別相談のため予約制になっています。

お気軽にご相談ください。

長寿福祉課 保健師まで ☎0980-87-3575

与那国中学校から 町民の皆様へ

毎週水曜日

午前9時から午後4時まで
図書館の一般開放・貸出を
行っています！！

ぜひご利用ください！

与那国中学校

☎0980-87-2871



◎求人募集のご案内◎

与那国町立学校給食共同調理場の調理員を募集しています。

職 種：調理員

雇用時期：平成30年4月1日から雇用

雇用形態：臨時職員

勤務時間：午前8時～午後5時（実勤務7時間45分）

保険関係：社会保険完備・雇用保険完備・労働災害保険完備

休 日：土・日・祝祭日及び12月29日～1月3日

賃金形態：日給5,500円～6,900円

応募要件：経験・男女・資格は問いません。

短時間勤務は相談に応じます。

その他：募集人員数は若干名。委細面談

お問合せ先：教育委員会 ☎0980-87-2002

与那国
植物記
No.9

神の依り代 — 招霊木

よりしろ

おがたまのき

西表島にくらべて、与那国島の森林にはタイワンオガタマ（与那国方言名・どうーとうぬ）の大径木が多く残されている。与那国島で植物調査をしていた時、西表島在住の同行者がそう言った。

タイワンオガタマは高さ五〜十五メートルになるモクレン科の常緑高木。国内では西表島、石垣島、与那国島に分布し、国外では台湾、フィリピンに分布する。研究者によって、日本本土に分布するオガタマノキの変種として、まったくの別種としたり、見解が分かれている。

木材は緻密で弾力性があり、家屋の桁や床柱などに使用する建築材として、重宝されてきた。

現在、世界自然遺産登録を目指している西表島であるが、かつては周辺離島のみならず、沖縄県内における木材の一大供給地であった。



タイワンオガタマの大木 平成30年1月



タイワンオガタマは、早い時期から選択的に伐採されてきたのだろう。そのことが、大径木が減少した要因として考えられそう。

さて、突然ではあるが、貴女は何を判断基準にして、旦那様をお選びになられたであろうか。理想の婿殿を選ぶのに、与那国島にはいくとおりもの方法があったそう。

タイワンオガタマは、薪としても上等であるが、堅く年輪が巻いており、割るのが難しい。そこで、特にこの木の節の部分を割らせて、早く上手に割ることができた者を婿に選んだという。薪割りはデキる男の必須条件であったのだ。

一年でもっとも寒い頃、タイワンオガタマは花を咲かす。クリーム色がかった花は、樹上にあるのは僅かな期間で、はらはらと地上に散らばる。落ちてなお、芳香を放つ。

一月中旬の宇良部山中。漂う甘い香りに誘われて、滑るようにして谷を降りた。谷底で出会ったのは、これまで見たなかで最も大きく、存在感あふれるタイワンオガタマの木であった。

オガタマノキは招霊（おぎたま）の木と書く。古来より神聖視され、神霊を招くとされた。日本神話には次のような伝承がある。

太陽神アマテラスオオミカミは、弟スサノオの粗暴な振る舞いを嘆き、天岩戸（あまのいわと）に引き籠ってしまふ。世界は真つ暗闇となり、困った八百万（やおよろず）の神々は、岩戸の前であれこれ試す。しかし、一向にアマテラスオオミカミが出てくる気配はない。次にアメノウズメノミコトは、髪を振り乱し、半裸状態となって踊りに興じた。それを見て愉快になった八百万の神々は、大きな声で笑いだした。外界の騒ぎをいぶかしげに思ったアマテラスオオミカミは岩戸から顔をのぞかせた。再び世界は明るさを取り戻した。

その時、アメノウズメノミコトが手にしていた木の枝がオガタマノキであり、天岩戸がある宮崎県高千穂町では、オガタマノキを町木に指定し、町のシンボルとして親しまれている。

（与那国町教育委員会・村松 稔）



Ndaは何しに与那国へ？

Why did you come to YONAGUNI?

No. 5

くりもと けいすけ
栗本 恵介 さん



今回のNdaは島豆腐をこよなく愛し、静岡で島豆腐のお店を営む栗本恵介さん(48)です。与那国島を初めて訪れたのは今から12年前。援農隊をきっかけに島に滞在しているうちに与那国島の魅力にはまり、それから6年間、与那国に住みどなんの風を満喫しました。

「食べ物は特に好き嫌いはないのですが、島豆腐には感動しました!!」と語る栗本さん。何でも、食べ方のバリエーションが豊富なところ、冷ややっこはもちろん、揚げても炒めても美味くて頂けて、何より味の深さに惚れたという。

島豆腐のお店を開きたいと決意した栗本さん、島豆腐は塩が肝心だと知り、島を出る前の一年間、塩について勉強し、島の豆腐店で豆腐作りを学び、そして、島の人から豆腐作りの道具を譲り受け、島豆腐の魅力を静岡へ持ち帰りました。

島豆腐の万能さを語る栗本さんおすすめの食べ方は、「オリーブオイルをかけトマトやクシティと一緒にサラダ感覚で食べたり、サイコロ状にカットしてパン粉をつけてフライにするとビールのおつまみになり、美味しくてたまらない。」と満面の笑み。

栗本さんは、静岡で島豆腐店を営みながらも、冬になると毎年、製糖工場の季節工員として与那国島を訪れます。「今年で12年目、年男なんですよ。ちょうどひとまわり(笑)」と干支の話をするあたり、与那国の風習がしみついていますね!!

美味しい島豆腐、静岡でひろめてください!!

台湾東部沖地震への義援金を募集します

2月6日に発生した台湾東部花蓮沖での地震により、深刻な被害がでています。一刻も早く多くの方々が救助されることを願い、被災者の方々に心からお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた方々に深く哀悼の意を表します。与那国町と姉妹都市である花蓮市の早期復興を願い、また被災者支援のために義援金の募集をしています。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

【募集期間】

平成30年2月13日～平成30年3月30日

【募金箱設置場所】

与那国町役場出納室カウンター

【現金書留による郵送受付】

送付先：〒907-1801 沖縄県八重山郡与那国町字与那国 129 番地
与那国町役場災害義援金係

【銀行振込】

沖縄県農業協同組合 与那国支店 □座番号 0016808
□座名義 与那国町台湾東部沖地震義援金 与那国町長 外間 守吉

※手数料について

沖縄県内の農協窓口での振込手数料は免除、県外の農協及び他銀行からのお振込は手数料がかかります。



問い合わせ先 総務財政課 義援金係 ☎ 0980-87-2241

町役場 長寿福祉課

がんどぅコラム

第16回



時間栄養学その2 「 昼食 はがっつり食べても太らない」

暮らし方、食べ方で消費エネルギーが変化し「太る」「やせる」が「時間」によって変化します。これを『時間栄養学』と言います。 前回に引き続き『時間栄養学その2』は昼食についてです。

【昼食は多少、量が多くても太りにくい】

朝食を食べることで活動のスイッチが入ったからだは、体温がしっかり上がり代謝が正常に行われている状態。この状態で日中の活動が行われると昼食のエネルギーはきちんと消費されます。上昇した血糖値は2時間ほどかけて通常に戻り、その後、血中の中性脂肪も消費されます。昼食はしっかり食べても太りにくいと言えます。「ダイエットしたいから昼食の量を減らそう」という人は、その後おなかが空いておやつに手を出してしまいがち。それよりは、昼食を十分食べた方が必要な栄養もとれて良いです。

目安の量は、次の食事（夕食）の時におなかが空いている程度が適量です。夕食時におなかが空いていない量は食べすぎです。

【昼食ではこんなものを食べよう】

一汁二～三菜の定食スタイルが理想です。おかずを揃えるのが難しくても、野菜と肉を組み合わせたチャンプルーのようなおかずでも良いです。おにぎりだけ、そばだけといった炭水化物単品になってしまい、野菜もタンパク質も不足しているかな？と感じる場合は、夕食で補足するように心がけましょう。がっつり食べても大丈夫な昼食なので、我慢している「これが食べたい！」というメニューがあれば昼食に持ってくるようにします。

【おやつも昼間に】

おやつ時間も重要です。夕食後にデザートを食べているようでしたら、おやつは昼間に移動させてください。時間帯が遅くなるほど太りやすくなるので要注意です。おやつ同様、果糖の多い果物も夕食後より朝食または昼食につけるようにすると、エネルギー他ビタミン類も効率的に日中に使われるようになります。

【夜の予定の調整は】

宴会やパーティなど、夕食をたくさん食べる予定があるとき、昼食を少なめに調整することってありますよね。この、「昼食を減らす」ということが空腹感を強くし、夕食をたくさん食べてしまうことに繋がります。また、空腹であるために、夕食のドカ食いが血糖値の急上昇を招き、さらに太ることに。夜に予定があるときも普段通りに昼食をとることをお勧めします。

夕食を食べすぎた時は、翌日のおやつや夕食を減らす、いつもよりしっかりからだを動かすことで調整を行きましょう。調整はできるだけ早めに行うことが重要です。



寄附・寄贈

●与那国町教育委員会へ次の方から寄附がありました。
八重山地区 1969年 1970年チキンボックス同期生一同から子供たちのためにあててください」と図書カード
10万円 各小中学校へ2万円ずつ配布しました。

●与那国町社会福祉協議会へ次の方から寄附がありました。
米城資晴さんから香典返し 3万円

大切に活用いたします。ありがとうございます。

