

「野菜」どれくらい食べていますか？

野菜の1日の摂取目標量は、350g！

野菜料理にすると、5品程度です。

野菜は、食物繊維が豊富。食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

血糖値が緩やかだと、インスリンの分泌量も抑えられます。

インスリンには糖を脂肪として蓄える作用もあるため、サラダなどの野菜料理を食事の最初に食べると、糖尿病の予防改善だけでなく、肥満予防にも効果的です。

野菜の摂取量が『手ばかり』でわかる！



**1食分の
野菜の目安量は
これくらい！**



生野菜なら両手1杯



加熱した野菜なら片手1杯



[担当] 知覧保健センター ☎ 0993-58-7221



▲水元神社の薩摩塔

○募集開始 2月3日(月)より
○募集人員 11先着30人
○応募方法 11電話で文化財課へ申し込み(電話83-4433)

「磨崖仏・石塔の見方・調べ方」
公園周辺約4kmを歩きながら、磨崖仏や石塔の調べ方、特徴などについて学びます。

○フィールドワーク

○講師 11狭川真一先生(元興寺文化財研究所副所長)

○集合・解散 11岩屋公園

○日時 112月29日(土) 13時30分～16時(13時受付開始)

○観察の仕方、調査方法を学びます。

第3回目は、元興寺文化財研究所の狭川真一副所長を講師に迎え、清水磨崖仏やその周辺の石塔について、フィールドワークで観察の仕方、調査方法を学びます。

「清水磨崖仏」が県指定文化財に指定されてから60周年を記念した3回目のワークショップを開催します。

「石を刻む 石造文化財の見方・調べ方」

学芸員通信 31



2020 南九州市限定割引券

有効期限 2020年4月30日まで

平日 5,980円

(セルフ・お食事付き・税別)

1 2 3

この優待券をご持参の方に限り1組4名様まで表示料金となります。

プレー終了後のご提出は無効とさせていただきます。

本券は他の割引との併用は出来ません。3バッグ、2バッグは割増料金がかかります。

※スタッフ募集中！まずは電話でお問い合わせ下さい。 0993-83-4711

知覧ハントクラブ

【広告に関するお問い合わせ】企画課 広報統計係