

糖質の中でも太りやすい種類がある!?

糖質には、「単純糖質」と「複合糖質」とがあり、
 種類によって、**脂肪のたまりやすさに違い**があるんです！

脂肪がたまりやすいのは、単純糖質！

「単純糖質」は、身体の中で消化する際に、インスリンを多く必要とします。

このインスリンは、脂肪の合成も促進するため、脂肪をため込みやすくなります。

「単純糖質」が多く含まれているのは、お菓子やジュースなどの甘味飲料です。

間食には、ジュースよりもお茶、お菓子よりも果物などがお勧めです♪



【問い合わせ】

健康増進課 健康推進係 TEL0993-58-7221

今日からできる！

“お菓子を食べ過ぎない” そのために…

- お菓子を買わない
- お菓子の代わりに、果物を食べる
(食べ過ぎ注意)
- 家にある菓子類は、見えない所に置く
- 周りの人にお土産にお菓子を買って来
ないように頼む

などなど・・・工夫してみてはいかが？



学芸員通信 43

陸軍四式戦闘機「疾風」

(1446号機)

(有形文化財・歴史資料)

令和2年度、南九州市において3
 件が新たに南九州市指定文化財とな
 りました。今回は陸軍四式戦闘機
 「疾風」(1446号)を紹介します。

「疾風」は、太平洋戦争中に中島
 飛行機株式会社により開発された陸
 軍機で、約3500機が生産されま
 した。本物件が唯一現存する機体で、
 個人や博物館を経て旧知覧町が入手
 し、現在に至ります。

本物件は、「1446」と機体固
 有の製造番号があり、履歴をたど
 ることが可能です。この機体が知
 覧に所在した記録はありませんが、
 ほかの「疾風」が知覧飛行場に展
 開し、特攻機の掩護を行うなど活
 躍しました。

現在の「疾風」は特攻平和会館
 内で公開されています。当時の飛
 行機製造技術を示す唯一の現存機
 を、ぜひご覧になってはいかがでしょうか。



▲特攻平和会館で公開されている疾風



▲機体番号「1446」が刻印されている

お集まりに最適！
 選べるオードブル

14種類の中から
 お好きな3点を！

保存版チラシの
 お取り寄せは
 お気軽にお電話で！

3点で

1万円!!
 (税別)

大好評!!

寿

3,240円

ご予算に合わせて
 お作り致します。
 料理内容について
 お気軽に
 ご相談ください。

旬の素材をぐっとおいしく。

宮脇仕出し店
 MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457

南九州市青少年健全育成キャッチフレーズ

「地域の声かけで育む 心豊かな青少年」

「青少年育成の日」
 毎月第3土曜日

☆交通事故や犯罪に遭わない
 よう子どもたちの安全をみ
 んなで見守りましょう。

「家庭の日」
 毎月第3日曜日

☆インターネット接続機器な
 どの過剰な接触時間を見
 直し、家族とのコミュニケー
 ション時間を増やしまし
 よう。

子ども風ん子

「ひまわりカレンダー」より



ちらん灯彩路

～竹灯ろうの設置完成に
 笑顔を見せる高校生たち～

「共通実践事項」

- 気持ちのよいあいさつと返
 事をしよう!
- 地域の行事に参加しよう!
- 家の手伝いや読書しよう!