

健康ワンポイントアドバイス



養父市役所栄養士
谷 理恵子

◆疲れをいやす 疲労回復の食へ物◆

今月は、夏の疲れをいやす食へ物をいくつか紹介します。
疲労回復には、何と云ってもクエン酸を含むすっぱい食へ物がおすすです。クエン酸は、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類や梅干し、天然醸造酢などに多く含まれます。
疲労すると筋肉中に乳酸が溜

まると、だるさや凝りなどの疲れの症状が現れます。クエン酸はこれらの乳酸が体内に溜まるのを防ぎ、炭水化物や脂肪などを効率よくエネルギーに変える働きをしてくれるといわれています。また、柑橘類にはビタミンCも多く含んでおり、夏の日焼けしたお肌の回復にも一役かっています。ビタミンCは美白のビタミンにも効果的です。
もうひとつ疲労回復に効果的なのは、ゆるゆる、ねばねばの野菜等です。やまいも、オクラ、レンコン、モロヘイヤ、納豆、なめこなどが挙げられます。粘りのもとであるムチンが、体内でたんぱく質を無駄なく活用してくれるほか、胃などの粘膜を修復

保護してくれるため、体力回復や虚弱体質の改善に効果的といわれています。
また、消化を助ける酵素を多く含むため、一緒に食べた他の食品の栄養素も無駄なく消化、吸収してくれます。ただし、この消化酵素は熱に弱いいため、生で食べるか、さっと火を通す程度にしましょう。
以上のように、疲労回復の食へ物を紹介しましたが、何と云ってもバランスのとれた食事をするのが一番です。「これさえ食べていけば健康になれる」という食へ物はありませんので、いろいろな種類をまんべんなく食べるようにしましょう。
季節の変わり目は特に気を付けてほしいものです。



シリーズ④ 若者定住促進制度って? (最終回)

5月号で、概要を紹介しました「若者定住促進制度」ですが、6月から奨励金の種類ごとに紹介していきます。

今回は、「就労奨励金」「U・Iターン奨励金」について説明します。

共通事項(必須要件です)

①平成16年4月1日以降、要件に該当し、養父市に居住していること

②市税等を納税していること
(市税：市民税、固定資産税、国民健康保険税、行政使用料：介護保険料、水道料金使用料、下水道使用料、幼稚園及び保育所保育料等)

※ただし、地方公共団体等に勤務し、定年適用を受ける方は支給対象となりません。

◎就労奨励金

平成16年4月1日以降の新規学卒就労者又は卒業後1年以内に就労した若者(いずれも中途退学者を含む)で、就労後3年以上市内に居住した場合に、奨励金として10万円支給されます。

▼支給要件Ⅱ補助金を受けようとする方が16歳以上40歳未満であること。
▼申請Ⅱ就労及び市内への居

住が3年経過した日以降、その日の属する年度内に申請してください。

▼必要な書類Ⅱ就業期間証明書又は就業期間申立書、住民票、納税証明書

◎U・Iターン奨励金

平成16年4月1日以降に市内に転入し新規就労している若者で、転入後3年以上市内に居住した場合に、単身者の場合10万円、世帯者の場合20万円が奨励金として支給されます。

ただし、本支店間の異動による就労の場合は対象外となります。

▼支給要件Ⅱ補助金を受けようとする方が16歳以上40歳未満であること。

▼申請Ⅱ転入後3年経過した日以降、その日の属する年度内に申請してください。

▼必要な書類Ⅱ就業期間証明書又は就業期間申立書、住民票、納税証明書

■お問い合わせ先

養父市役所企画政策課 ☎662-7602 または各地域局振興課まで