

戸籍の窓

人口と世帯 (平成 27 年 6 月 1 日現在 () は前月比)

総人口: 11,245 人(+1) 男 5,419 人(-5) 女 5,826 人(+6) 世帯数: 3,511 世帯(+8)
【内、外国人: 64 人(+11) 男 9 人(±0) 女 55 人(+11) 外国人世帯数: 29(+11) 世帯】

お誕生おめでとう



受付 平成 27 年 5 月 1 日 ~ 5 月 31 日

食改

みつばちゃん
知恵袋



夏を乗りきる

薬味の知恵



青じそ 古くから民間薬として重宝されてきた野菜でビタミン A、ビタミン C、ミネラル、鉄分等が豊富で栄養的にもいい野菜です。殺菌力、防腐効果から食中毒予防も期待できます。また、香りには食欲増進の効果があり、その他にも貧血予防や精神安定など様々な効果があると言われています。

しょうが 血液の循環をスムーズに行えるように働きかけ、身体を温めてくれます。その他、吐き気をとめる効果があるとされ、乗り物に乗る際に利用されている事もあります。また、解毒の効果もあり、しょうがの搾り汁やすりおろしたものが使われる事もあります。

すだち 半分に切って果汁を絞り、皮をすりおろして使います。レモンよりビタミン C が多く、クエン酸等の相乗効果により食欲を高め、胃腸の働きを正常に保つための手助けをします。爽やかな香りの成分「リモネン」には気持ちを静める効果もあります。疲れている時にはピッタリの食材と言えるでしょう。

南えちぜん

発行 南越前町 〒919-0292 福井県南条郡南越前町東大道 29-1 ☎(代) 47-3000
編集 南越前町企画財政課 ☎ 47-8013 FAX 47-3261
127号発行 平成27年6月25日 次号は7月25日発行 <http://www.town.minamiechizen.lg.jp/>