

## 立神峡だより

### 1年の計は元旦にあり

町民の皆さま、明けましておめでとうございます。令和5年を迎え、新たな希望を胸に秘め思いを新たにスタートされた事と思います。

立神峡公園も年々進化を遂げつつあります。昨年は、コロナ禍の中でも感染対策を万全にした結果、感染者はいませんでした。今年も、油断大敵を合言葉に、日々前進したいと思います。

昨年以來、キャンプサイトのどんぐりの木を伐採し、芝桜を植えました。また、モミジやカエデなどの紅葉樹を移植し、秋にはキャンプサイトが紅色に染まる景観を見られるようにしたいと思います。

立神峡公園は日々進化しております。ぜひ遊びに来てください。



### 「ひかわ夕暮れ市」が大成功に終わる

12月3日、火の広場において、Hikawa City 倶楽部主催による「ひかわ夕暮れ市」が開催され、多くの来場者が来て盛り上がり、大成功でした。

公園側では、ライトアップの妨げにならないように木を伐採したほか、竹灯籠や吊り橋のイルミネーション、電気配線設備やテントの貸し出しなど、このイベントを支援するために全面的にバックアップ。参加者や公園側がSNSで積極的に情報発信した影響もあり、すごい人出となりました。

人気のお店が11店舗、ひかわブースも5店舗が出店したほか、DJセッションや音楽演奏、火劇屋パフォーマンスなどのステージイベントも盛りだくさんで、トータルで500人以上来場したのではないかと思います。

公園側としても、これまでとは違った公園利用の参考になりました。これを機会に、再度の開催を期待したいものです。



### インドネシア人の農業実習生が立神峡公園に初見学

立神峡だよりでは、たびたび外国人の来場を記事にしてきましたが、今回はインドネシアから来た農業実習生です。

実習生と言えば、中国、ベトナム、フィリピン、タイが主で、夏には多くの外国人が泳ぎに来ますが、インドネシア人が訪れたのは初めてでした。

八代市から来たとのことで、イスラム教の証のスカーフを身に付けていました。立神峡の紅葉と吊り橋を見学に来たとの事で、気軽に写真に応じてくれました。友人に連絡してくれたのか、次の日は別のインドネシアの女性が見学に来ていました。

今年も、多くの外国人が押し寄せそうな予感です。



## けんこうだより～お酒と血糖値～

年末年始はお酒を飲む機会が多くなりますが、この時期にこそ知って欲しいのが、お酒と血糖値の関係です。

血糖値を気にして、ビールではなく糖質が入っていない焼酎やウイスキーなどを選ぶ人も多いですが、一緒に食べるおつまみの種類によっても血糖値の上がり方は大きく変わります。

今回は、おつまみの種類で血糖値がどう変わるかを紹介します。

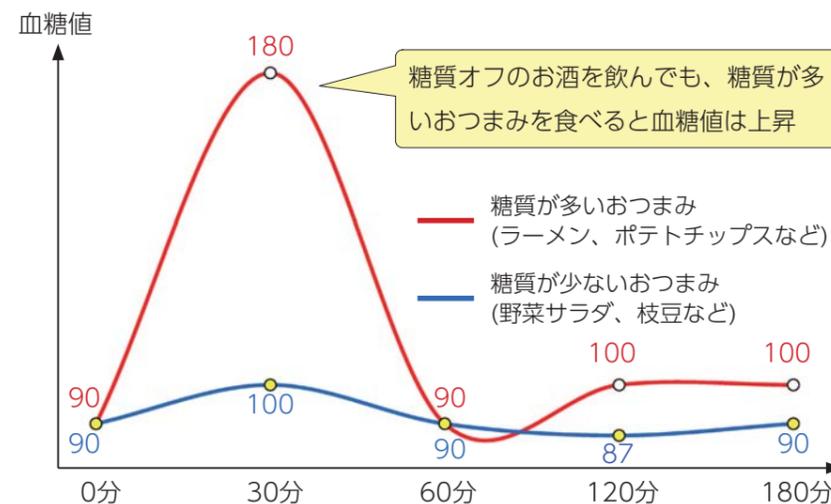
### 50代男性 Aさんのケース



- ・最近、体重やお腹周りが気になっている
- ・糖尿病ではないが、健診では血糖値が高め

お酒は好きだけど、糖質が気になるから糖質ゼロの発泡酒を飲むようにしている。でも、その分おつまみは好きなものを食べてるよ。

Aさんが糖質ゼロのお酒を飲むとき、一緒に食べるおつまみの種類による血糖値の変化を見てみましょう。



- ・糖質ゼロのお酒を飲んでも、おつまみに糖質が多いと血糖値は上昇する。
- ・血糖値の上がり幅は、普通のビールとポテトチップスなどを食べた時とあまり変わらない。
- ・お酒とおつまみの両方で糖質を抑えた種類を選ぶことが大切。

### 低糖質おすすめレシピ～白菜ときのこのわさび和え～

#### 材料(2人分)

- ・白菜 100g
- ・しめじ 100g
- ・わさび 適量
- ・しょうゆ 大さじ1杯

#### 作り方

- ①白菜、しめじを適当な大きさに切る。
- ②耐熱容器に入れて電子レンジで3分～4分程度温める。
- ③わさび、しょうゆ、お酢で和える。
- ④皿に盛り付けて完成。

