

立神峡だより

インフルエンザでは無くインフルエンサーによる広報企画

県南地域をアピールする広報企画がくまもと県南広域観光連携推進会議主催で行われ、立神峡公園にも2日間にわたって2組のインフルエンサーに来ていただきました。

そもそもインフルエンサーとは、人々に大きな影響力を持つ人のことで、特にインターネット上で消費者の購買行動に影響を与えるカリスマ的な人を指します。現在ではTwitter、YouTube、Instagram、TikTokなど、さまざまなSNSで発信しているとのことです。

今回は、フォロワー数約30万人のトップインフルエンサーでトラベルインスタグラマーの「kyoko1903」と、フォロワー数約10万人のミドルインフルエンサーでTikTokトラベラーの「yamadatraveljapan」さんに来ていただき、立神峡公園の魅力を全世界にアピールしていただいたので、大いに期待しています。

特に、「kyoko1903」さんは、フォロワーのほとんどが海外とのことで、発信される3月には問い合わせが多くなると期待しています。



公園内の雑木を整理し、すっきりになりました

立神峡では10年に1度、いや20年に1度の伐採を昨年から今年にかけて実施しています。雑木が生い茂って岸壁の岩肌が見えにくくなり、せっかくのナイト照明も、管理棟からは見えず宿泊客も近くに行かないと見えませんでした。

今回、生い茂った茂みの中に分け入り、一歩間違えれば20m下に転落する危険を顧みず、全ては観光客の喜びのためにスタッフで果敢に挑戦しました。

おかげで、うずもれていた紅葉や桜の木が日の目を見ることとなり、また、岸壁の照明がはっきりと管理棟から見え、吊り橋のイルミネーションと相まって神秘的な夜景となっています。皆さんの御利用をお待ちしております。



まもなく春、紅梅が花をつけタケノコが芽を出す季節となりました

寒い冬を乗り越え、山々は緑の葉が芽吹く季節となります。冬の寒さに耐えていた樹木が春の訪れとともに一斉に芽吹く様子は感動します。公園内の紅梅や白梅などの花が見頃となり、その後は梅の収穫もできます。

また、公園内は竹林が多く、昨年は裏年でタケノコは余り出ませんでした。表年の今年は収穫が期待できます。

親子連れやお孫さん連れで収穫の喜びを共に体験し、旬のものを味わいたいと思いませんか？タケノコ掘りは格安でやっていますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 FAX 0965-62-1546 火曜定休

けんこうだより

朝ごはん、食べてますか？

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか？

町が実施したアンケートでは、10人に1人が「週に3回以上朝ごはんを食べない」と回答しており、「お腹が減らない」、「忙しくて食べる時間がない」などといった理由で朝ごはんをとる習慣がない人が増えています。

今回は、朝ごはんの大切さについて紹介します。

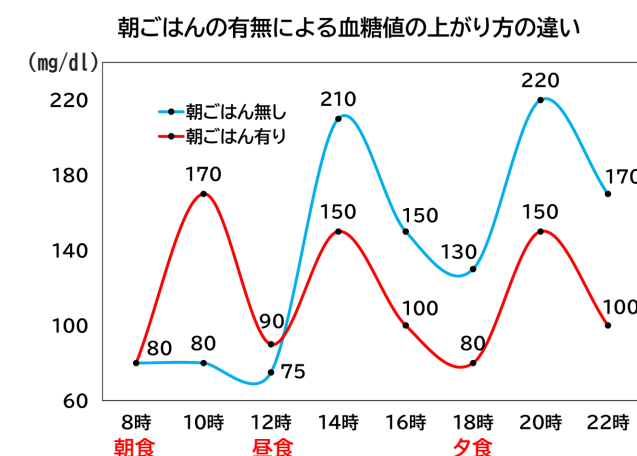


朝ごはんを食べないとどうなる？

大きな体の変化として「血糖値の乱高下が起きる」ことが挙げられます。

右図のように、朝ごはんを食べなかった人は、食べた人と比べて食事後の血糖値が激しく上昇しています。

血糖値の波が穏やかな方が体に良いので、特に糖尿病を治療中の人や、血糖値が気になる人は朝ごはんを必ず食べましょう。



どんな朝ごはんが いいの？

- ①エネルギーの源になる炭水化物（お米、パンなど）
 - ②体の組織を作るタンパク質（肉・魚・乳製品・大豆類・卵など）
 - ③体の調子を整えるビタミン・ミネラル（野菜・果物・海藻類など）
- これらの栄養素を意識した食事をとりましょう。

和食であれば「お米・ワカメのみそ汁・納豆・焼き魚」といった組み合わせがオススメです。

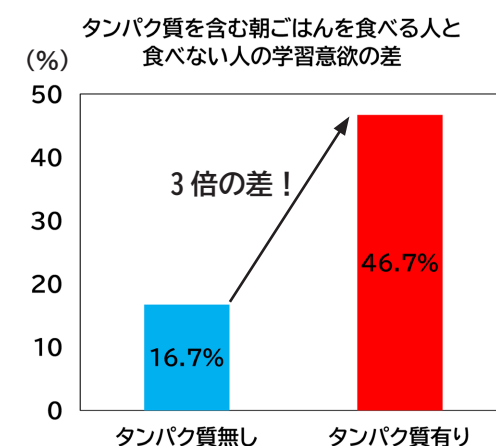


朝ごはんは「やる気」にも影響

若い世代では、朝は菓子パンだけで済ませる人も多いようです。

町内の小学校でアンケートを取り、朝ごはん①「タンパク質を含む朝ごはんを食べるグループ」と、②「タンパク質を含む朝ごはんを食べないグループ」を比較したところ、①のグループは、②のグループより学習意欲が約3倍高いことがわかりました。

「最近なんかやる気が出ないな」と感じている人は、朝ごはんに目玉焼きやハム、納豆などをプラスしてみると、もっと良い1日を過ごせるかもしれません。



お問い合わせ先 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154