

お知らせ

旭市行政改革アクションプランを公表しています

市では、行政改革の指針となる「旭市行政改革アクションプラン」を策定し、ホームページ（<http://www.city.asahi.lg.jp/>）で公表しています。また、市役所本庁情報公開コーナーや各支所庶務室の窓口でも閲覧できます。なお、広報あさひ4月15日号で概要をお知らせしますので、ご覧ください。

問い合わせ先／総務課（☎62-5310）

平成18年度前期 危険物取扱者試験

試験種類／甲種・乙種（第1類～第6類）・丙種

試験日／6月11日（日）

試験会場／銚子市立銚子高等学校

願書受付／4月11日（火）～18日（火）

受け付け・問い合わせ先／旭市消防本部予防課（☎63-5356）

災害情報を ホームページで発信！！

4月1日から、地震や台風などの災害時に災害発生情報を市のホームページでお知らせします。

●旭市ホームページ

<http://www.city.asahi.lg.jp/>

●災害情報モバイル版

<http://www.city.asahi.lg.jp/mobile/>

問い合わせ先／企画課情報管理班（☎62-8090）



ご利用ください トラック輸送の相談

＜トラック輸送や引っ越しの相談＞

●（出）千葉県トラック協会

☎043-247-1131

●（出）千葉県トラック協会海匝支部

☎62-1397

受付日時／月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後5時

「貸します詐欺」に ご注意ください

最近、大手金融機関などを装って、「お金を貸します」といった内容の偽者ダイレクトメールや携帯メール等を送りつけて、保証金や保険金名目でお金をだまし取る新手の手口が急増しています。このような詐欺行為を「貸します詐欺」といいます。被害に遭わないよう、十分にご注意ください。

＜だまされないための心構え＞

●突然送られてくるダイレクトメールや携帯メール等には注意！

●融資をする前にさまざまな口実でお金を振り込ませようとする手口に注意！

●「貸します詐欺」かもしれないと感じたら、送金の前に相談を！

「貸します詐欺」被害ホットライン

☎03-5320-4775（東京都貸金業対策課）

受付時間／午前9時～正午、午後1時～4時30分（月～金曜日）

※夜間・休日は留守番電話対応



早食いは太るもつ？

現代人の悪癖といわれる早食い。ろくに噛まず、お茶や汁物で流し込んだり、決してよい言われ方をしないこの食べ方。確かにあまり品のよい食べ方ではありませんし、体によくないことならば改善したいものです。

●早食いは何が悪いのでしょうか？

早食いが悪いというより、よく噛むことに意味があるようです。

なぜ私たちは食事をするのでしょうか。食物を取り入れて生命を維持するためだけであれば、ペースト状の食物を飲み込めばいい、そんな考えもできます。しかし、私たちは食物を噛むことで食感を楽しみ、味わい、精神的満足感をも得ています。

●早食いと体重の関係

食行動と栄養摂取量の関係についてのある調査によると、食べる早さを「とても早い」「早いほう」「ふつう」「遅いほう」「とても遅い」の5段階に分けたところ、「とても早い」と答えた人の平均体重は55・4kg、「とても遅い」と答えた人の平均体重は49・6kg。じつに5・8kgの差があるという結果になったのです。

●早食いは二重に太る原因がある

早食いの人は満腹中枢が働く前に

食べ終えてしまうので食べ過ぎになりがちなこと、さらに同じ調査から早食いの人は食物繊維の摂取量が少なく、食べるのが遅い人ほど食物繊維を多くとっていることがわかりました。食物繊維は噛み砕くのに時間がかかります。このため早食いの人は、早食いしやすい食物繊維の少ない食事を好む傾向があるようです。

肥満＝脂肪のとりすぎというのは脂肪摂取量が日本人とは比較にならないほど多い欧米で多いことが多く、日本人は脂肪分を控えることも大切ですが、食物繊維をたっぷりとることが重要です。

●早食いを改善のポイント

- ・飲み込もうと思ってから、さらに5回噛む。
 - ・外食時は、和定食などを選ぶ。
 - ・野菜料理を取り入れる。
 - ・調理のときは、大ぶりに切る。
 - ・少しずつ口に入れ、ほお張らない。
 - ・口に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- このような点に注意してみればいかがでしょうか。