

御代田町特産品を紹介します

御代田町特産品認定委員会で認定している御代田町の特産品は、以下の31品です。これらの品は、御代田町のイメージにふさわしい品であることから、お出かけの際のおみやげ等にご利用いただき、御代田町のアピールをお願いします。

問い合わせ先 産業経済課商工観光係 (内線31・62)



悠久農地
「古代米」



やまいし(株)
「浅間山麓蕎麦便り」



オーダーエンプレムの町田
「えとストラップ」



大星・アサギマダラの会
「アサギマダラピンバッジ」



商工会
「おにかけうどん」



味工房「みよた」
「味噌 昔ながら」

事業所等名	申請物品等	小売価格	問い合わせ先
悠久農園	古代米(紫黒米)	600	(32)4793
やまいし株式会社	石臼挽きそば	480	(32)2022
	七割そば	250	
	信州八割そば	290	
	浅間山麓蕎麦便りギフト	4,200	
オーダーエンプレムの町田	ピンバッジ 大願祈願「登龍門」	2,000	(32)2300
	ピンバッジ 反転龍	1,000	
	ピンバッジ 双龍争珠	2,000	
	ピンバッジ 町のシンボルマーク	1,000	
	ピンバッジ 町花「やまゆり」	1,000	
	風水四神 専用額付ピンバッジ	8,800	
	オリジナルエンブレム 胸付用	8,000	
	オリジナルエンブレム 額入り	15,000	
大星・アサギマダラの会	ピンバッジ アサギマダラ	1,000	(32)2300 ※オーダーエンプレムの町田
御代田町商工会	御代田名物 おにかけうどん	400~500	(32)5435
味工房「みよた」	かぼちゃ焼酎「白爵の想い」720ml	1,150(20°) 1,240(25°)	080-1140-6888
	味工房「みよた」の味噌 昔ながら	400(500g)	
	味工房「みよた」の味噌 発芽玄米みそ	500(500g)	
	味工房「みよた」の味噌 兎巾みそ	500(500g)	
紅谷	御代田のお菓子	1,700	(32)6039
	龍神セット	1,450	
日穀製粉(株)軽井沢工場	純そば茶	50(8g×2)	(32)1333
sun・sunマルシェ	浅間山麓アイス レタス	280	(32)8081
	浅間山麓アイス 花豆	280	
	浅間山麓アイス あおぼつ	280	
	浅間山麓アイス とまと	280	
	浅間山麓アイス とうもろこし	280	
	浅間山麓アイス そば茶	280	
	野沢菜 甘キムチ	280	
ベーカリーカフェCocorade	中山道心楽deあん	120	(41)0383

(単位:円)



紅谷
「御代田のお菓子」
「龍神セット」



日穀製粉(株)
「純そば茶」



sun・sunマルシェ
「野沢菜甘キムチ」



ベーカリーカフェCocorade
「中山道心楽deあん」

保健 センター だより



今月は、保健師の
美齊津聡美さんです。

Kids generation



●10カ月健診時に撮影した
写真を2カ月に分けて紹
介しています。

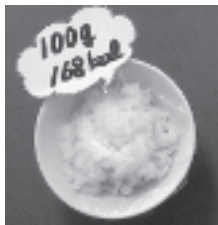
あなたの体は、あなたの食べたもの ・あなたの生活習慣で作られています。

新しい季節・新年度が始まります。環境が大きく変わる方も
たくさんいるのではないのでしょうか？これを機にご自分の生活
習慣を見直してみませんか？

ご飯をしっかりと食べていますか？

右の写真はパン1個分のカロリーをご
飯に換算したものです。

ご飯3杯は食べら
れませんが、パン1
個は食べられます
よね。これを見ると
カロリーを取り
すぎてしまうこと
がわかります。



1食の食事で両手一杯分の 野菜は取れていますか？

1日の適量は両手3杯分です。野菜
は血糖やコレステロールの吸収を抑
えてくれる働きがあります。まず野
菜から食べるようにしましょう！



よく飲む飲み物がありますか？

1日の砂糖の適量は
20gです。
右の写真は飲み物の砂
糖の量です。



食事同様に大切な
のが運動です。ウォー
キングのような有酸素運
動は、糖質や脂肪を効
率よく分解します。ま
たウォーキングには、生活習慣病の予防・肥満防止・ストレス解
消・老化防止・骨粗しょう症対策に効果があります。

子どもの時の食生活の習慣は大人になっても続いていきます。
今、親の世代の健診結果を見ると、血糖値・コレステロールが
高いです。子どもも同じ食生活をしていれば、大人になった時
どうなっているのでしょうか？

新年度を機に大人も子どもも生活習慣について見直してみま
せんか？生活習慣を見直すために健診は有効です。

5月からは町の各種健(検)診が始まります。みなさん健診を
受けましょう！

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32) 2554

