

最近ぐっと冷え込んできましたが、体調を崩していませんか？今回は寒さに負けない身体づくりとして、免疫についてお伝えします。

私たちの身体には、生まれつき備わっている「自然免疫」とワクチンなどから得られる「獲得免疫」がありますが、どちらも年齢を重ねると弱まってしまうことがわかっています。そのため、高齢になると風邪をひきやすかったり、治りにくかったりするのです。

免疫がより良く働くためには・・・



①バランスの良い食事

免疫細胞の6～7割は腸にあるので、腸内環境を整えるような食事が効果的です。乳酸菌や発酵食品、食物繊維が多い野菜や海藻類を積極的に摂ると良いと言われています。忘年会シーズンですが、油ものやアルコールのとりすぎ、野菜不足、不規則な食生活などは、腸内環境が崩れる原因なので気を付けましょう。

②適度な運動

代謝が上がり、体温が上がると免疫機能がよく働きます。また、適度な運動はストレス軽減にもつながります。短い時間の運動でも健康増進効果が得られることがわかっているので、まずは今より30分だけ座っている時間を短くしてみましょう。家の中で意識的に立ち歩くだけでもOKです。

市内の高校・専門学校で巡回パネル展を開催しています！

市内の高校・専門学校9校において、11月上旬から順次、賃貸住宅の契約やマルチ商法、危険なバイトなど10代20代に多く見られる消費者トラブルの事例を掲示したパネル展を実施しています。



さくら米・おふくろ味噌契約者募集中！

苫小牧消費者協会では、「さくら米（厚真産ななつぼし）」と「おふくろ味噌」の契約者を募集しています！

※詳細 苫小牧消費者協会  
0144-33-9398  
(月・水・金 10:00~14:00)

【さくら米】			
	玄米10kg	白米10kg	白米5kg
宅配	5,022円	6,188円	3,639円
受取 (若草町JAとまこまい)	3,952円	5,162円	2,581円

【おふくろ味噌】	
1箱(4.5kg)	3,700円
宅配	3,700円
受取 (若草町JAとまこまい)	2,900円



くらしのニュース12月号

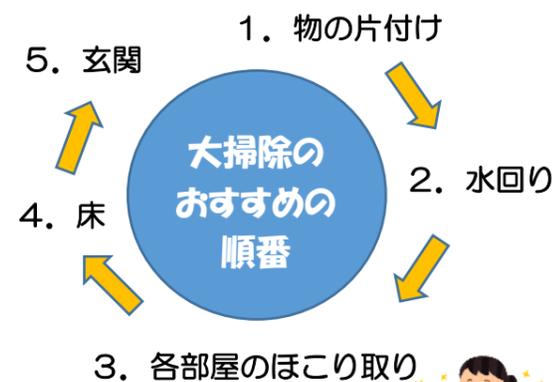
2024年(令和6年) NO. 522 令和6年11月25日発行  
発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306(直通)

大掃除の時期がやってきます！

北海道にも雪が降り始め、これからだんだん寒さが増していきます。今年も残りわずかとなり、年末の大掃除の時期がやってきます。年末の大掃除の由来は、平安時代から伝わる煤払い(すすはらい)という行事だと言われています。12月13日は「煤払いの日」とされており、その理由としては諸説あるようですが、日本各地の寺社では、この日に煤払いを行うところが多いそうです。一般家庭では、大掃除と言えば年末ギリギリに行うことが多いですが、余裕を持ってすがすがしく新年を迎えるため、12月13日を皮切りに1年間のたまった汚れを少しずつきれいにしていませんか！

大掃除はスケジュールが大切です！

慌てずに効率良く大掃除をするためには、順番を決め計画的に進めることが大切です(右図参照)。最初に各部屋にある物を整理し、不要な物・使っていない物は思い切って処分します。次に汚れが取りにくいキッチンやお風呂などの水回りに時間をかけます。それから、窓ガラスやカーテン、棚など各部屋のほこりを落とします。その上で、各部屋の床を清掃し、最後に玄関を掃除して終了です。



簡単でキレイに汚れが落ちるお掃除術(一例)

ガスコンロ

ガスコンロの部品は、熱湯と食器用洗剤が入った袋や容器に入れて20~30分つけ置きすると、汚れが浮いてきます。

洗面台

洗面台の汚れは、洗剤以外にレモンの切り口で擦ったり、重曹を振り掛けてスポンジで擦ったりするのも効果的です。最後に水で洗い流し乾拭きします。

浴槽

カビにはキッチンペーパーを当て、上からカビ取り用洗剤を吹きかけます。更に上からラップをかぶせ、10~20分置き、最後に水で洗い流します。水あか・湯あかには、洗剤のほか重曹も有効です。水1:重曹2~3で作ったペーストを水あか・湯あかに塗り付け、20~30分置いてスポンジなどで擦ります。

窓ガラス

泥やほこり程度なら、新聞紙を濡らせて窓ガラス全体を拭きます。その後、乾いた新聞紙で乾拭きするとピカピカになります。そのほか、炭酸水をスプレーしてから布で拭くと、曇りが取れて透明感が出ます。

卸売市場発!

# 今が旬の食材情報

## ●青果物（丸一苫小牧中央青果㈱）

【おすすめ】果物～みかん、ゆず  
野菜～里芋、セレバス、切りみつば、セリ



【概況・PRなど】

果物では、年末に向けてみかんの出荷がピークを迎えます。みかん（温州みかん）の消費量は減少傾向ですが、一年間で最も消費量が多いのは12月です。やはり、お正月にはみかんですよね。そのほか、冬の果物としては「ゆず」もおすすめです。ゆずは、高知県が国内生産量の約半数を占めています。みかんと違い酸味が強いので、生食よりはスイーツのアクセントや果汁を使ったデザートに使用されることが多いです。また、冬至などにはゆず湯として利用されており、香りを楽しむことができます。

野菜では、里芋やセレバス（里芋の一種）など芋類がおいしい季節です。里芋は煮物や汁物に重宝され、ねっとりとした食感が特徴です。里芋のぬめりは「ガラクトン」という成分によるもので、血中コレステロールを抑制する働きがあるそうです。また、親芋→子芋→孫芋と鈴なりになることから、子孫繁栄の縁起物として正月料理で用いられています。

## ●水産物（マルトマ苫小牧卸売㈱）

【おすすめ】秋サケ、助宗、ホッキ

【概況・PRなど】



苫小牧沿岸の秋サケ定置網漁は、10月末現在で漁獲量・漁獲高ともに前年を下回っており、記録的な不漁となっています。海水温上昇が原因なのでしょうか、秋の風物詩に異変が生じています。12月初旬で今年の漁期を終了する予定です。一方、11月からは助宗漁が始まりました。こちらは今後船の数も増えていきますので、水揚げ増に期待です。三平汁でおいしくいただき、心も体もあたたまりましょう！

★早いもので、まもなくお正月ですね。年明け1月5日（日）には、青果市場と水産市場で初セリが行われます。来年も威勢の良い掛け声でスタートしたいと思います！



## ◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇

- お米は高いままだった。
- 葉物野菜は、道外産のものが増えてきて、価格も上がっている。
- 厚真町、旭川市の養鶏場での鳥インフルエンザ発生により、相当な数が殺処分となっているが、鶏肉や卵の出荷に影響がないか心配。

## 苫小牧市生活必需品価格動向表（令和6年11月分）

食料品（毎月10日調査、調査店舗9店舗）

品目	対前月	今月価格	前月価格	備考	銘柄・規格	単位
1 はくさい		23.1	27.2	全て道内産でした		100g
2 きゃべつ	↑	46.0	23.8	ほぼ道外産でした		100g
3 大根		19.6	20.0	全て道内産でした		100g
4 きゅうり	↑	86.3	74.3	ほぼ道外産でした		100g
5 レタス	↑	59.9	42.4			100g
6 ほうれん草	↓	104.7	160.6			100g
7 トマト	↓	101.2	110.2	ほぼ道内産でした		100g
8 じゃがいも		34.0	36.4		だんしゃく又はメークイン	100g
9 玉ねぎ		28.0	28.0	全て道内産でした		100g
10 にんじん		47.8	52.2			100g
11 リンゴ	↑	71.5	59.2	ほぼ青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12 まがれい	↓	120.2	142.2		中型	100g
13 ほっけ	↓	130.9	166.5		開きほっけ、有頭	100g
14 紅さけ	↓	222.9	278.9		切身	100g
15 いか	↑	283.9	255.6		するめいか（真いか）	100g
16 えび	↓	311.0	356.0		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17 まぐろ	↓	334.6	380.5		かんまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18 すじこ	↑	755.6	711.9	3か月連続の値上がり	塩漬け	100g
19 牛肉		244.6	239.8		外国産・切り落とし	100g
20 ソーセージ		173.6	178.4		ウィンナー	100g
21 生そば	↓	119.9	134.9		ゆでていないもの	100g
22 みそ	↓	329.9	346.2		750g・カップ入り	1カップ
23 しょうゆ		360.7	358.8	3か月連続の値上がり	濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24 小麦粉	↑	334.9	317.1		1kg・薄力粉	1袋
25 サラダ油	↓	366.2	373.0	3か月連続の値下がり	1000g程度・ポリ容器入り	1本
26 鶏卵		290.0	287.6		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27 牛乳	↓	242.3	252.3		1000ml・紙容器入り	1本
28 シャンプー		366.4	370.1		詰め替え用・340ml程度	1袋
29 トイレtpーパー	↓	429.0	437.0	3か月連続の値下がり	シングル・50m・12ロール入り	1組
30 家庭用灯油		118.81	118.89		ホームタンク用配達料込	1ℓ
31 ガソリン		172.57	169.29		フルサービス	1ℓ
32 ガソリン		168.96	166.96		セルフサービス	1ℓ

### 《価格動向表》

右の価格動向表の↓↑が付いている品目は、対前月平均価格に比べ5円以上の値動きがあった品目となっています。（値上がりが7品目・値下がりが12品目）

市のホームページには65品目67銘柄を掲載していますので、ご覧ください。

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/bukka-antei.html>

