



社会福祉法人さっぽろひかり福祉会 小ばやしまさみ  
光ファクトリー所長 **小林 昌美** さん  
タッピーショップ御手作場代表



①光ファクトリーの各種「ピクルス」



②東区民センターで毎月末に開催されるバザー

「商品を購入したお客さまから、『買って良かった』『がんばってください』というお手紙やメールをいただき、その言葉を、商品を作った方々へ伝えて喜んでもらえることが、一番うれしいです。」  
今後、魅力ある商品を作り、お客さまが授産施設や規模作業所に関心を持っていただけるように、どんどん情報を発信していきたいです」と笑顔で語る小林さん、今後のご活躍を期待します。

「商品を購入したお客さまから、『買って良かった』『がんばってください』というお手紙やメールをいただき、その言葉を、商品を作った方々へ伝えて喜んでもらえることが、一番うれしいです。」  
また、道産小麦などの材料にこだわった各種パンも、販売店がある地域住民の方から好評です。

**魅力ある商品を  
多くの人のお手元へ**

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月はタッピーショップ御手作場代表の小林昌美さんをご紹介します。



## いきいき!!タッピー健康ライフ ～秋の健康メモ～

秋の気配が一日ごとに深まるこの時期、食欲の秋ならではの健康に関するトピックスをご紹介します。

### 食事バランスで生活習慣病予防

#### 毒キノコにはご注意ください!!

■キノコによる食中毒予防には、確実に食用キノコと判断できるものだけを採用することが大事です。

■以下の「キノコの迷信」は科学的根拠のない俗説です。これらの説は全て誤りです。信じないでください。

- ①縦によく裂けるキノコは食べられる。
- ②地味なキノコは食べられる。
- ③虫に食われていれば食べられる。
- ④匂いが良ければ食べられる。
- ⑤ナスと一緒に煮れば食べられる。



■食べて体に異常を感じた場合は、速やかに医療機関で診察を受けてください。また食べ残しを持参し、症状を医師に説明してください。

詳細：健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3211

実りの秋、おいしい食べ物がたくさんありますが、バランスの取れた食事と適度な運動を心掛けましょう。



食習慣の改善で内臓脂肪の蓄積を防げます。

- ① **1日3回きちんと食べ、間食を控える。**  
→ 欠食や不規則な食事は脂肪をためやすい体になります。
- ② **野菜のおかずは1日に350g以上、1日5皿を目安に食べる。**  
→ ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。
- ③ **食事は「腹八分目、よくかむ。**  
→ よくかむことで、脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。
- ④ **砂糖や脂肪分を取り過ぎない。**  
→ 取り過ぎは体脂肪の増加につながります。

