

寒さに負けない！家庭でできる冬の健康ごはん

寒い冬、朝起きるのもつらく、風邪や体調不良が気になる季節となってきました。
冬は気温の低下などにより体温が下がりやすく、血流や免疫細胞の働きに影響を受けやすい季節です。また、寒さで外出や運動の機会が減ったり、食事内容や睡眠リズムが乱れたりすることで、免疫力のバランスが崩れることもあります。免疫力を保つためには、栄養バランスのとれた食事や腸内環境を整えること、十分な睡眠をとることが大切です。日々の食事に少し工夫を取り入れて、冬も元気に過ごしましょう。

ポイント1 寒さ対策！身体を温めてくれる食材を意識して取り入れましょう

①香味野菜を積極的に使う

しょうが、ねぎ、にんにくなどの香味野菜は、免疫力を高めるビタミン類や身体を温める辛味成分が豊富に含まれています。料理の風味づけとして使うだけでも、体温の維持や風邪予防に効果的です。

②旬の野菜を上手に取り入れる

冬が旬の野菜は栄養価が高く、体調管理にぴったりです。ただし、白菜や大根といった水分の多い野菜は、冷たいまま食べると身体を冷やしてしまいます。鍋や煮物、スープなどの温かい料理に加えることで、栄養を逃がさず身体をしっかりと温めることができます。

ポイント2 腸を整える！発酵食品のすすめ

味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を日々の食生活に取り入れることで善玉菌を増やすことができます。また、これらの善玉菌の“エサ”となる食物繊維やオリゴ糖(野菜や果物・海藻など)と一緒に摂ることで、さらに腸を整える効果が高まります。



食品に含まれる菌の多くは、腸に長くとどまらないため、継続して食べるのが大切です。

ポイント3 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく♪

必要な栄養素を摂取するためには、バランスのよい食事が大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで自然とバランスのよい献立を作ることができます。いろんな食品をまんべんなく食べることを意識しましょう。



主食…炭水化物を多く含み、からだのエネルギーのもとになる(ご飯、パン、めん類など)

主菜…たんぱく質を多く含み、からだの筋肉や血液などのもとになる(肉、魚、卵、大豆製品など)

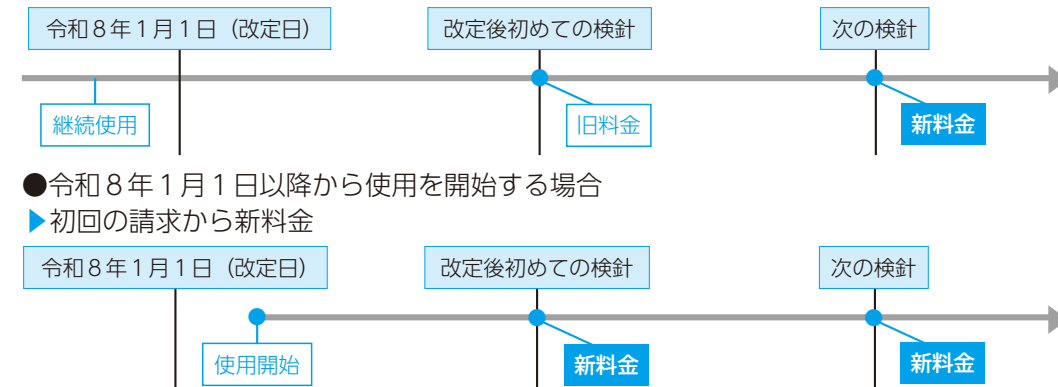
副菜…ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、からだの調子を整えるもとになる(野菜、海藻、きのこなど)

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

令和8年1月から上下水道料金を改定します

いつから変わるの？

- 令和7年12月31日以前から継続して使用している場合
 - ▶奇数月検針の方 令和8年3月検針分(4月請求)から新料金
 - ▶偶数月検針の方 令和8年4月検針分(5月請求)から新料金



どれくらい変わるの？(一般家庭の標準的な使用量を抜粋)

2カ月で40㎡使用した場合(税込)

水道料金	口径	改定前の料金	改定後の料金	差額
	13mm	4,444円	5,324円	880円

下水道使用料	種別	改定前の使用料	改定後の使用料	差額
	一般汚水	5,412円	6,490円	1,078円

敦賀市を除く県内8市平均
(令和7年4月現在)
 水道料金・・・5,754円
 下水道使用料・・・6,176円
 合計・・・11,930円
 敦賀市の改定後の
 上下水道料金合計・・・11,814円

料金改定後の上下水道料金は？

●改定後の水道料金(2カ月あたり・税込)

口径	基本料金	従量料金(1㎡あたりの単価)			
		1~20㎡	21~60㎡	61~200㎡	201㎡以上
13mm	2,530円	5.5円	134.2円	150.7円	166.1円
20mm	3,014円				
30mm	3,806円				
40mm	4,444円				
50mm	7,282円				
75mm	11,088円				
100mm	14,256円				
共用 (1戸または1世帯につき)	2,530円				

●改定後の下水道使用料(2カ月あたり・税込)

種別		基本使用料	従量使用料（1㎡あたりの単価）						
			1～ 20㎡	21～ 40㎡	41～ 60㎡	61～ 80㎡	81～ 100㎡	101～ 200㎡	201㎡ 以上
公共下水道	一般汚水	3,014 円	7.7 円	166.1 円	198.0 円	229.9 円	261.8 円	295.9 円	323.4 円
農業集落 排水処理施設									
漁業集落 排水処理施設									
公共下水道	浴場汚水	3,014 円	7.7 円	166.1 円	198.0 円	51.7 円			

問い合わせ先 経営企画課 ☎22-8147

料金改定についての詳細は、各戸に配布した料金改定のお知らせや、市HPをご覧ください。

