

わたしたちが生きるこの地球には、とても寒い場所があります。北極と南極はその代表で、どちらも雪と氷の世界が広がっています。これらは、似たようなものと思われがちですが、実はさまざまな違いがあるようです。まずは自然の様子から比べてみましょう。前者は海の水が凍って浮かんでいる状態で陸地はありません。その厚さも数メートルほどといわれており、思っていたよりも薄い印象があります。それでは、もう一方はどうでしょうか。こちらは大陸で、降り積もった雪が固まってできた氷の層が広がっています。その厚さは平均で2000メートル、最も厚いところでは4000メートルを超えるとされており、富士山よりもさらに高いのです。また、地球上の氷のおよそ9割がここにあるそうで、これまでで最も低い気温を記録したのもこの場所です。こうしたことから、北極より寒い理由が分かります。

また、すんでいる動物にも違いがあるようです。北極は海を中心とした地域ですが、周りに陸地があるため、両方に適応した生き物が見られます。それに対して南極は、大陸であるものの氷に包まれており、動物の多くは海を中心に暮らしています。

令和8年7月5日

小田 由香里 様

会田企画株式会社

モニター試写会のご案内

拝啓 仲夏の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当社では、来年度に公開を予定している新作映画のモニター試写会を開催いたします。当日は、上映前後にアンケート調査でご意見を伺い、今後の宣伝活動および作品作りの参考にさせていただく予定です。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

- | | |
|--------|-----------------|
| 1. 開催日 | 8月16日(日) |
| 2. 時 間 | 13時から16時まで |
| 3. 会 場 | プライムシネマ記念館 2階 |
| 4. 詳 細 | 同封のチラシをご参照ください。 |

以 上

同じ料理を食べているはずなのに、体調や気分によって今日はやけにおいしいと感じたり、何だか味がぼんやりするなと思ったたりした経験はありませんか。特に、風邪をひいたときや疲れているときには、いつも好んで口にしているものでも、あまりおいしく感じられないことがあります。こうした体験は、その感じ方が単純な仕組みではないことを示しています。

わたしたちが普段感じている味は、口の中だけで決まるものではなく、脳がさまざまな感覚を合わせて判断した結果だとされています。舌は、甘味や塩味、酸味などの基本的な情報を受け取る役割を担っていますが、それは感じ方全体の一部に過ぎません。香りや温度、食感や見た目、さらに体調や気分などが加わることで初めて、おいしい、まずいという評価が生まれるのです。

中でも、これに大きく関わっているのが、においです。これは味覚と強く結び付いており、食べ物を口にした際の印象を大きく左右するものだといわれています。鼻が詰まると味が分かりにくくなるのは、においの情報が脳にうまく届かなくなるためなのです。これには、鼻から直接感じるものと、かんだり飲み込んだりした際に口の奥から抜けてくるものの2種類があります。特に後者は、その食べ物の個性をはっきりとさせ、味わいに深みを加える働きをしています。このように、味とは脳が五感を総動員して生み出している感覚だといえるでしょう。

令和8年7月5日

桜井グランド株式会社
代表取締役 多田 政志 様

株式会社睡眠工房
代表取締役 石田 さちこ

寝具の選び方講座のご案内

拝啓 盛夏の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当社では、寝具の選び方講座を開催することとなりました。快適な眠りのために、自分に合ったものを見つけるコツや、知っておきたい基礎知識などをご紹介します。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 8月22日(土)
2. 開催会場 森山センタービル セミナー室
3. 定 員 15名
4. 講座内容

時 間	内 容	担当
9時～10時	寝具の基礎知識	佐藤
10時～11時	自分の体の形を知ろう	森
11時～12時	マットレスのメリット	川西

以 上

お皿やカップを買った際に、その裏にボーンチャイナと書かれているのを目にすることがあります。これは、18世紀に英国で発明された磁器の一種で、原料の粘土に牛の骨を焼いて作った灰を加えたもののことをいいます。こうした製品の基になったものは、3世紀ごろの中国で生まれたとされていますが、これが後に貿易会社を通じて欧州に伝わります。英国の王族たちは、この乳白色で温かみのある磁器に夢中になり、自国でも作ることはできないかと研究が進められていきました。こうした背景から、その名には中国発祥であることが表現されているのです。

さて、当時の英国では、白さを生み出す鉱物を手に入れないことが、大きな課題となっていました。そこで代わりとなるものを探す中で、動物の骨を焼いて作った灰を混ぜると、柔らかく温かみのある色合いが生まれることが分かりました。さらに、これは美しいだけでなく、薄く作っても割れにくく欠けにくいというメリットも備えており、国内各地でさまざまな製品が作られるようになっていきました。

その後、世界へと広がり、日本でも生産されるようになりました。現在では牛の骨の灰に含まれる成分と同じような働きを持つ、リン酸カルシウムという化合物を加えて作られており、これが一定量含まれているものだけが「ボーンチャイナ」と呼ばれます。

近年では、製造技術の改良によって、品質の安定や大量生産が可能となり、日常使いのアイテムとしても広く利用されるようになりました。かつては高級品として扱われていたものですが、用途や価格帯の幅が広がったことで、より身近な存在へと変化してきているのです。

〔文書番号〕 春手発第32号

〔発信日付〕 令和8年7月5日

〔受信者名〕 西田市シニアクラブ
会長 木島 武士 様〔発信者名〕 春風手芸教室
代表 松井 利香子

〔件 名〕 編み物講座体験会のご案内

〔本 文〕 拝啓 仲夏の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当教室では、本年9月より新しく始まる四つの編み物講座の体験会を開催いたします。本体験会は、すべての講座を1日でご体験いただける内容となっており、編み物が初めての方でも気軽にご参加いただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、皆様お誘い合わせのうえ、この機会にぜひご参加ください。

なお、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 8月22日(土)
2. 参 加 費 500円(材料費込み)
3. 会 場 梅本中央公民館 集会室
4. 申 込 方 法 同封のチラシをご参照ください。
5. スケジュール

時 間	講座名	講師
9時30分～10時00分	かぎ針の使い方を知ろう	田村
10時00分～11時00分	指編みで人形を作ってみよう	
11時00分～12時30分	レース編みの基本を学ぼう	長谷川
13時30分～14時30分	大きなパッチワークに挑戦	

以 上

お店で買い物をした際に、食品の鮮度を保持するため、保冷剤を入れてくれることがあります。特に夏場にはその機会が多くなるため、気が付くと冷蔵庫にいったままにあって、なんてこともあります。今や暮らしに欠かせないものの一つですが、どのように作られているのでしょうか。

保冷剤と聞いて頭に思い浮かべるのは、ビニールや不織布の袋に入った軟らかいものでしょう。その中身の9割以上は水です。これは冷えると周囲の熱を奪う性質があるため、食品などを冷やす役割を果たします。しかし、それだけでは液体のままで流れやすく、袋の中で片寄るなど、扱いにくくなってしまうます。そこで、大量の水を吸い込み内部に閉じ込める性質を持つ素材が加えられています。これを混ぜることでゼリー状になり、水は袋の中で形を保つようになります。その結果、漏れにくく冷やす力を安定させることが可能となり、繰り返し使いやすい保冷剤になるのです。

それ以外にも、この素材はさまざまなところで使われています。代表的なものとしては紙おむつや猫砂などです。その他にも、農業や園芸で用いられる土壌保水剤をはじめ、医療現場で血液などを固めて処理する用途にも使われています。

余った保冷剤は、他に幾つかの使い道があります。例えば中身を器に出して、臭いが気になる場所に置いておくと吸い取ってくれますし、ユーカリなどの精油を混ぜれば、虫よけとしての効果も期待できるそうです。また、中身を乾燥させて、新聞紙などと一緒に袋に入れると、簡易トイレとして使うこともできます。その他、常温に戻したビニール製のものは、40度ほどのお湯に浸しておくと、カイロの代わりになるそうです。

捨てる際は、中身を排水口などに流さないようにしましょう。排水管が詰まる恐れがあります。基本的には、可燃ごみとして扱われることが多いですが、自治体のルールを確認しましょう。

〔文書番号〕 白園セ発第22号
〔発信日付〕 令和8年7月5日
〔受信者名〕 藤山台中央子供会
会長 森本 みき 様
〔発信者名〕 白川園芸センター
所長 近藤 真由美

〔件 名〕 親子で楽しむ園芸講座のご案内

〔本 文〕 拝啓 仲夏の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当センターでは、植物や自然に興味を持ってもらう
ことを目的とした、親子で楽しむ園芸講座を開催いたします。当日
は、寄せ植えやリース作りなどを実際に体験していただけます。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご
紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 8月15日(土)・16日(日)
2. 会 場 白川園芸センター A教室
3. 詳 細 同封のチラシをご参照ください。
4. スケジュール

日にち	時 間	講座内容	定 員
15日	11時～12時	寄せ植えを体験しよう	各15名
	14時～15時	オリジナルブーケ作り	
16日	9時～10時	リースを作ってみよう	
	11時～12時	肥料作りに挑戦	

※定員になり次第締め切り

5. 申 込 方 法 8月10日(月)までに、下記の参加申込書に必要事
項をご記入のうえ、当センターまでお送りください。

以 上

----- きりとり線 -----

参加申込書

希望講座名

保護者名

参加人数

電話番号

長い耳や大きな瞳、ふわふわの毛並みが特徴のウサギは、しぐさもかわいらしく、多くの人に親しまれている動物です。体臭が少ないことや静かな性質など、生活環境になじみやすい点も特徴です。しかし、ウサギは大変繊細で接し方が難しい生き物です。飼育の際には一定の知識が必要で、事前に理解しておくことが大切です。それでは、知っておくべき幾つかのポイントを紹介しましょう。

ウサギといえばニンジンのイメージがありますが、主食はイネ科のチモシーと呼ばれる牧草です。このように堅い繊維質の牧草を与えることで、歯や胃腸の病気を防ぐことにつながります。新鮮なものをいつも食べられるようにしておくのが基本です。また、体の大きさの割にたくさん水を飲みます。毎日新しいものに替えて、飲んだ量を確認しましょう。必要に応じて、補助食品を活用するのもよいでしょう。

彼らはとても繊細で、ストレスに弱い動物です。よくあるのが、かわいいからと触りすぎてしまうことです。抱かれるのが苦手な場合も多く、水にぬれると体調を崩してしまうこともあります。また、夏場の高温多湿に弱く、温度管理が十分でないと熱中症になることもあるので注意が必要です。なお、手入れはブラッシングが中心で、特に春と秋は大量に毛が抜けるので、毎日行うようにしましょう。

睡眠時間は8時間ほどで、明け方と夕方に動きが活発になりますが、日中や夜中は寝ていることが多いようです。リードを付けて屋外を散歩させることもありますが、警戒心が非常に強い彼らには、かえって負担になることがあります。運動不足が心配なときは、部屋の一角で自由に動き回れるようにするとよいでしょう。物音や人の出入りが少ない場所を選ぶことも、ストレスを減らす工夫の一つです。

また、最も注意したいのが繁殖力です。生まれるまでの期間が約1か月と短く、1回の出産で複数の子が生まれるため、繁殖が進みやすいという特徴があります。時期についても、野生の個体では春ごろだとされていますが、飼育下においては年中可能となります。そのため、迎え入れる際には、こうした特性についても理解しておくことが大切です。

[文書番号] ヒ西発第18号
[発信日付] 令和8年7月5日
[受信者名] 大島市立北部児童館
館長 久田 麻衣子 様
[発信者名] ヒラタスーパー西店
店長 宇佐美 幸一
[件 名] 職業体験のご案内
[本 文] 拝啓 仲夏の候、貴館ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。
ます。平素は、格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、このたび当店では、市内在住の小学生を対象とした職業体験を
下記のとおり開催いたします。店内だけでなく、バックヤードなどの
裏側も見学できる貴重な機会となっております。
つきましては、貴館ご利用の皆様にご紹介くださいますようお願い
申し上げます。
なお、持ち物などの詳しい内容は、別紙をご参照ください。

敬 具

[別 記]

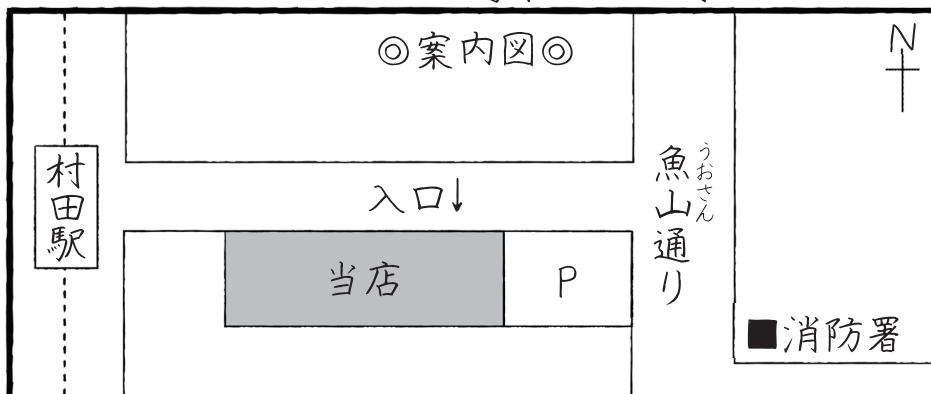
1. 開 催 日 8月17日(月)・18日(火)
2. 参 加 費 無料
3. スケジュール

日	時 間	内 容	定 員
17日	9時～10時	裏側見学ツアー	10名
	10時～11時	野菜の袋詰め	
18日	13時～14時	商品の陳列	
	14時～15時	レジ業務体験	

4. 申 込 方 法 8月10日(月)までに、同封の返信用はがきまたはお電話にてお申し込みください。

5. 電 話 番 号 050-3184-9759 担当:河合

6. 店 舗 所 在 地 ヒラタスーパー西店
大島市久保田町4-19



以 上

近年、日本の夏は、記録的な猛暑に見舞われることが多く、その暑さは年々厳しさを増しています。こうした気温の変化に伴い、さまざまな問題が起きていますが、その一つに米の生育への影響が挙げられます。人気の品種であるコシヒカリは受粉した後、粒が大きくなる時期に高温が続くと、白く濁ったり中心部が割れたりなど、品質に影響が出やすくなるといいます。さらに、こうした状態は見た目が悪くなるというだけでなく、収穫量が減ってしまう可能性も高くなるのです。

そこで現在進められているのが、高い温度に耐える性質を持たせるための品種の改良です。前述のコシヒカリにおいても大学などを中心に、暑さに強いタイプのものが開発されています。各地の研究機関や産地でも同じような取り組みが行われており、これらを作付けする面積も年々広がっています。

さらに、もう一つの動きとして注目されているのが、二毛作を進化させたものです。従来の手法は、春に田植えをして夏に刈り取りした後、秋には別のものを植えて育てるという2種類の異なる作物を栽培するというもので、労力やコストがかかることから、近年あまり行われなくなっていました。これに対し、今注目されている手法では、まず春に田植えをして苗を育て、いったん夏に稲を刈り取ります。その際、ある程度の長さを残したままにすると、そこから若い芽が発生し、秋になるともう一度収穫をすることができます。この仕組みの最大のメリットは、年間の総量を増やすことができ、土地をより有効に活用できる点でしょう。植え直す必要もないため、それらにかかる労力やコストも抑えることができるようになり、効率の良い手段としても評価されているといいます。

これは、温暖化を逆手に取った栽培技術ともいえます。気温の高い状態が続く期間が長くなったことで、稲を育てる期間にも余裕が生まれ、田植えの開始を早めたり、収穫の時期を遅らせたりすることができるようになったのです。気温の上昇は本来、農作物にとって大きな問題となるものですが、それを発想の転換によって乗り越え、新たな可能性を生み出した好例ともいえるのではないのでしょうか。改良にはその他にもさまざまな課題がありますが、環境の変化に向き合いながら工夫を重ねていく姿勢が、これからの農業を支えていくのだと、心強く感じずにはいられません。

〔文書番号〕 橋デ発第36号
〔発信日付〕 令和8年7月5日
〔受信者名〕 株式会社サンリスト
代表取締役 酒井 勇 様
〔発信者名〕 橋田デザイン事務所
代表取締役 佐野 真奈

〔件 名〕 広告写真講座のご案内

〔本 文〕 拝啓 仲夏の候、貴社ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当事務所では、仕事で撮影に関わる方に向けた広告写真講座を開講することとなりました。撮影の基本的な知識だけでなく、写真選びや編集の仕方、カメラマンへの指示の出し方など、理想の写真を撮るための細かなスキルまで学ぶことができます。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴社の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。
なお、会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
敬 具

〔別 記〕

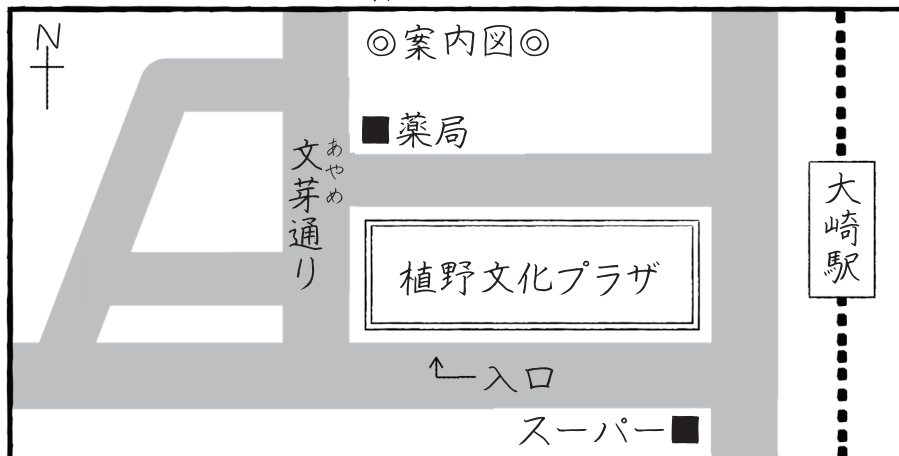
1. 開 講 日 8月20日(木)・21日(金)
2. 定 員 30名 ※定員になり次第締め切り
3. 受 講 料 各日7,000円
4. スケジュール

日にち	時 間	内 容	講 師
20日	9時～10時	広告写真の役割について	瀬戸 和子
	10時～12時	良い写真の選び方とは	
21日	13時～15時	伝わる指示の出し方	山川 優
	15時～16時	編集のポイント	

※詳細は別紙をご参照ください。

5. 申 込 方 法 8月12日(水)までに、同封の返信用はがきにてお申し込みください。

6. 場 所 植野文化プラザ Aルーム
森市外山町1-5



以 上

日本の医療現場は、それに従事する多くの人々の長時間労働によって支えられてきました。彼らは患者さんの診察や治療に加えて、書類作成やパソコンでの入力作業など、事務仕事に多くの時間を割かなければならないことも課題でした。さらに、勤務の実態が把握しにくく、慢性的に人手が不足していることもあり、一人一人にかかる負担がとてつもないことが原因として挙げられます。

この問題を少しでも改善するために、2024年4月から始まったのが、医師の働き方改革です。これは、彼らが健康を保ちながら仕事を全うできるように、職場の環境を整えていく取り組みです。過度な労働を防ぎ、安全で質の高い医療を安定して提供していくための重要な制度といえます。そして、この改革の柱として掲げられているのが、医師の残業時間に上限を設けるという取り組みです。診療業務に専念できるようにするため、負担を少しでも減らすということが、この制度の重要なポイントなのです。

こうした改革の中、特に期待されている職業があります。それは、医師事務作業補助者です。ドクターズクラークとも呼ばれ、医師の負担軽減を目的として、2008年4月に厚生労働省が、この職種を診療報酬の加算評価対象としました。要するに、彼らを支える重要な役割として、その必要性が公式に認められたということです。前述のように時間外労働の規制が強化されたこともあり、需要がより高まったとされています。

主な仕事は、医師のパートナーとして業務をサポートすることです。具体的には、彼らの指示の下で記録作業を代行したり、診断書の作成を手伝ったり、検査結果をシステムに登録したりします。こうした仕事を引き受けることで、彼らは本来の業務に専念できるようになるのです。また、診察の前後に患者さんの話を聞いたり、入院や検査の手順を分かりやすく説明したりすることもあり、安心して治療に臨めるようにサポートする大切な役割も担っています。なお、この仕事は「医師以外からの指示では動けない」という特徴もあります。

現在、この仕事に特定の資格は必須ではなく、多様な経歴を持つ人が現場で活躍しています。今後も需要の拡大が見込まれる職種であり、業務内容は多岐にわたりますが、専門的な知識を要することも少なくありません。そのため、研修制度や通信講座などを活用して基礎的な知識を身に付けておくことが推奨されています。

第147回(令和8年7月) 日本語ワープロ検定試験 **初段**問題(文書作成I)

※() 内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、() は入力しないこと。
 ※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。
 ※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[文書番号]
 [発信日付]
 [別 記]

三労福発第③⑤号
 令和8年7月5日
 記

1. 開 催 日 8月20日(木)・21日(金)
2. 定 員 30名(定員になり次第締め切り)
3. スケジュール

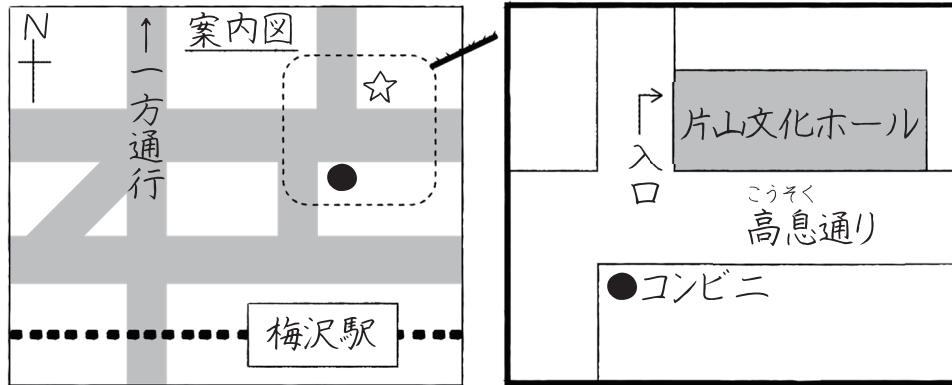
日 時	区分	内 容	担当
20日	講義	給与の仕組みを知る	長谷部
		計算に必要な知識と書類	
	演習	給与・賞与の計算	
21日	14時～16時	年末調整の流れ	森下
	16時～17時	法改正について	

※詳細は別紙をごらんください。

4. 申 込 方 法 8月7日(金)までに、同封の申込書またはお電話にてお申し込みください。

5. 問い合わせ先 TEL 050-9931-5748

6. 開 催 場 所 片山文化ホール 小ホール
 名田市ひまわり町3-24



以 上

[件 名]
 [本 文]

給与計算基礎セミナーのご案内

お喜び

() 盛夏の候、貴社ますますご発展のことと申し上げます。
 さて、このたび当協会では、給与計算についての新任者向けセミナーを開催する運びとなりました。給与計算の仕組みや方法から、労働基準法改正による変更点についても学ぶことができ、講義だけでなく演習を通して理解や知識を深めていただけます。
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご検討くださいますようお願い申し上げます。
 なお、当日は電卓を必ずお持ちください。
 ()

[発信者名]

三波労働福祉協会
 会長 矢野 春樹

[受信者名]

相場工業株式会社
 経理部長 藤井 正人 様

第147回(令和8年7月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。

1行の文字数は40文字以上とする。

◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。

◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。

◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。

◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。

◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。

◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。

(1) 図形(塗りつぶし)を挿入し、中央揃えにすること。

(2) “レタスについて”はゴシック、24ポイント、中央揃えにすること。

2. “レタスは、シャキシャキとした”～“葉としての役割もあったそうです。”は段組み(2段)に
なさい。

3. “うれしい効果”はゴシック、16ポイント、網かけ、中央揃えになさい。

4. 三つの図形を挿入し、次の処理をなさい。

(1) 図形全体は中央揃えにすること。

(2) “免疫力アップ”、“不眠解消”、“貧血予防”は12ポイント、中央揃えにすること。

5. “日本国内の収穫状況”はゴシック、16ポイント、網かけ、中央揃えになさい。

6. “レタスの収穫量”の表に次の処理をなさい。

(1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。

(2) 表内の上の見出しは網かけにすること。

(3) 合計を求めること。

7. 表を基にグラフを作成しなさい。

(1) グラフの種類は、県名ごとの収穫量の割合を表す円グラフにすること。

(2) 配置、グラフタイトル、凡例、%表示は問題文のとおりにすること。

8. “レタスの基礎知識”はゴシック、16ポイント、網かけ、中央揃えになさい。

9. 二つの図形を挿入し、次の処理をなさい。

(1) 図形全体は中央揃えにすること。

(2) “選び方のこつ”、“保存方法”はゴシック、12ポイント、一重下線、中央揃えにすること。

10. “生で食べてもおいしい”～“食物繊維をとることができます!”は12ポイントになさい。

レタスについて

レタスは、シャキシャキとした食感が魅力で、どんな料理とも相性がよく万能な野菜です。一口にレタスといっても、葉が重なって球状になっているものや茎が太いもの、葉が立ち上がるように成長するものなど数多くの種類があり、用途や風味もさまざまです。

水分量が多いので、栄養が少ないと思われがちですが、食物繊維をはじめ、葉酸やカリウムなど、大切な成分が豊富に含まれています。古代ローマなどでは、安眠をもたらす野菜として、紀元前から食べられていたという記録もあり、薬としての役割もあったそうです。

うれしい効果

免疫力アップ

不眠解消

貧血予防

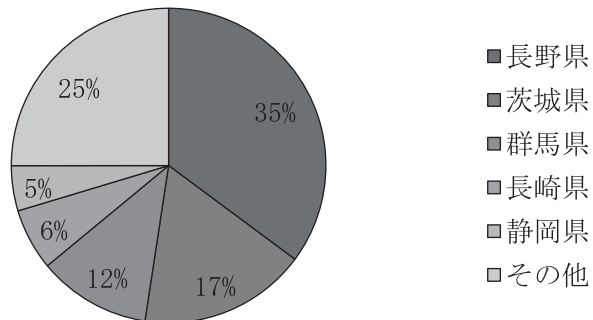
日本国内の収穫状況

レタスの収穫量

県名	収穫量
長野県	178,000
茨城県	87,300
群馬県	58,700
長崎県	32,100
静岡県	23,500
その他	126,600
合 計	

※単位：トン

収穫量の割合



レタスの基礎知識

選び方のこつ

外側の葉に弾力とつやがあり、芯の切り口が白色のものを選ぶと良いでしょう。新鮮なレタスは葉の色が濃すぎず、巻きがふんわりとしています。持ったときに軽く感じるものも新鮮な証拠です。

保存方法

芯の部分につまようじを3本ほど差し込み、ラップで包んで、冷蔵庫の野菜室で芯を下にして保管しましょう。調理の際は、使用する直前に水で洗い、手でちぎると変色が抑えられます。

生で食べてもおいしいですが、加熱調理をすることで、効率よくたくさんの食物繊維をとることができます！