

シカを目撃情報を集めています!! ご協力ください!!

シカの生息域については、平成14年当時は県南地域に集中していましたが、県北地域へ生息が徐々に拡大しており、平成22年には隣接する山鹿市において生息が確認されたほか、管内においても目撃情報があり、シカの本格的な侵入が懸念されています。

シカは雑草から農作物まで何でも食べる動物であり、農業被害としては、水稻、飼料作物、果樹、野菜等、また林業被害としては、スギ・ヒノキ・広葉樹の皮を剥いたり、新芽を食べるなど、多大な被害を与えます。

熊本県内におけるシカの生息頭数(推定)は、平成22年時点において約32,700頭であり、同年の農作物被害額は約2,600万円、林業被害面積約1,000haとなっています。

今後、シカの侵入や被害を抑えるには、シカの生息数を早期に把握し、地域全体で対策を考えることが重要となります。

そこで、シカの生息の実態を把握するため、皆様からのシカに関する情報をお寄せいただきますようお願いいたします。

《情報提供いただきたい内容…目撃の場所、日時など》

①シカの特徴(時期により容姿が違う)



②シカのふん



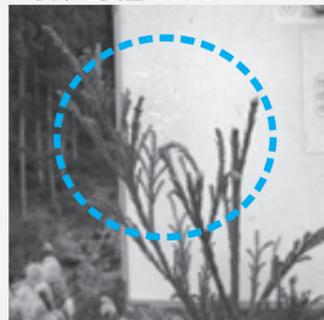
③農業被害
食害されたミカン



食害された稲



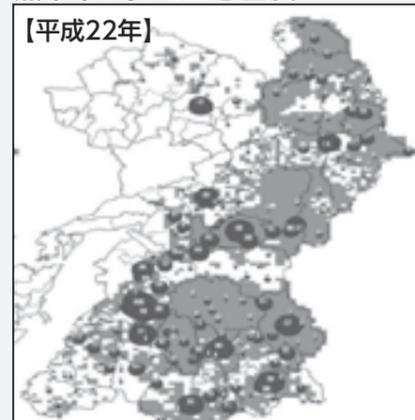
④林業被害
枝葉を食害されたスギ



剥皮されたヒノキ



熊本県の推定生息密度



《情報の提供はこちらへお願いします》

熊本県北広域本部玉名地域振興局
農林部林務課

TEL0968-74-2138(直通) FAX0968-74-2840

E-Mail tamanourinmu25@pref.kumamoto.lg.jp

問い合わせ先 本庁 経済課 林務耕地係 ☎0968・86・5725
総合支所 事業課 林務耕地係 ☎0968・34・3111(内線722)

知って得する!! 1日の穀類(主食)の目安量



ごはんと比べてみると…

★私の1食のごはんの量(1日分÷3食)=a()g

私の1食のごはんの量(1日分÷3食)は、[広報なごみ9月号\(8ページ、9ページ\)の計算式を使って](#)計算できます。計算式は、和木町ホームページにも掲載されています。

私の穀類別 1食の量 (計算式)	ごはん 100g と同じ穀類の量	食品名(穀類)									
a × 0.4 = ()	40g	《乾めん》	[うどん・中華めん ・そうめん・スパゲティー ・そば・マカロニ]	クロワッサン	小麦粉						
a × 0.5 = ()	50g	ロールパン (1個)									
a × 0.6 = ()	60g	生うどん・そば (1/2玉)	生中華めん (1/2玉)	食パン6枚切 (1枚)	食パン8枚切 (1と1/2枚)	餃子の皮 (12枚)	調理パン (ミックスサンド) (1/2個)	菓子パン (1/2個)	中華まん (あん・肉) (1個120gの1/2個)		
a × 0.7 = ()	70g	もち (1個と1/2個)	おやき (小1個)								
a × 0.8 = ()	80g	焼きそば用 中華めん (1/2玉)	赤飯	ピザ (トマト・バジル・チーズ) (直径25 1/4個)	ハンバーガー (チキン) (3/8個)	おやき (中3/8個)					
a × 1.0 = ()	100g	ごはん (精白米)	ごはん (玄米)	ゆで スパゲティー	ゆで マカロニ	←この量が基準です。 これより上の食品は少なく、 これより下の食品は多く食べれます。					
a × 1.3 = ()	130g	ゆで冷麦									
a × 1.5 = ()	150g	ゆでうどん (約400gの1/3玉)									
a × 1.2 = ()	120g	かぼちやの甘煮 4cm角4切れ (砂糖大さじ1使用)									
a × 1.7 = ()	170g	ゆでもろこし (3/4本)									

★お米(1合)=150g
それがごはんになると2.3倍になります。
計算してみると…
(1)合×150g×2.3倍=ごはん量(345)g

例)私のごはんの量1食分=110gだったら…
「食パン(6枚切)」はどのくらい食べれるの?
a(110)g×1.5=(66)g
※約1枚分食べられます。この量は、あくまでも食パンだけの量です。

1日に必要なエネルギーの半分は主食(ごはん)からとる必要があります。
自分に合わせたごはん等の目安量を知っておくことで、メタボなどを予防することができます。

【お店等で売られている食品の単位】
(乾)うどん、そうめん、そば…1袋=250g
(乾)中華めん…1袋=100g
(乾)スパゲティー…1袋=300g
(乾)マカロニ…1袋=200g
調理パン(サンドイッチパン3枚分)…1袋=120g
菓子パン、中華まん(1個分)…1袋=120g
ピザ…1枚(個)=180g
焼きそば用中華めん…1袋=3玉入り