



栄養について学ぶ推進員のみなさん

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活推進員は、市や県の協力を得て栄養に関する知識実習などを研修させていただいています。また推進活動としては「みそ汁運動」をはじめ「みそ汁の塩分測定」

日本はいまや世界でも指折りの長寿国に仲間入りしましたが、脳卒中、心臓疾患、ガンなどの成人病が不気味な上昇カーブを描きながら、私たちの健康をむしばんでいます。その最大の理由は「塩分のとり過ぎ」。欧米人の二倍から地方によっては三倍もの量をとっているといわれています。食生活から塩分を減らすよう心がけたいものです。

塩分の取り過ぎは成人病のもと



日本人の塩分摂取量は欧米人の2～3倍も

日本人が毎日平均どのくらいの塩分を摂取しているかは、地方によっても、また家庭でも大変違ってきます。

東北地方では一日に二十〜三十gが普通ですが、日本全体の平均では、一日十五gといわれています。欧米人の摂取量は七〜八gといいますが、いかに私たち日本人が「好塩民族」であるかがわかります。

塩が招く血圧の悪循環
塩が成人病の「犯人」にされるので、いかに私たち日本人が「好塩民族」であるかがわかります。塩が体の中へ多く入ると、動脈の末梢部分が細く

東北地方では一日に二十〜三十gが普通ですが、日本全体の平均では、一日十五gといわれています。欧米人の摂取量は七〜八gといいますが、いかに私たち日本人が「好塩民族」であるかがわかります。

小さな輪が広がるように

食生活改善推進委員 本間英子

- ① 実践目標として「みそ汁は一日二杯以下にしよう」
- ② 漬け物は一日一回以下にしよう
- ③ 加工食品よりも手づくり

ものときから「うす味」に慣れさせよう、ということも。それで我が家はどうかろうか、調べてみました。みそ汁の塩分測定では、1%以内でまあまあでしたが、漬け物が大好きなので塩分の

の料理をふやそう。冷蔵庫にダシ汁を常備し、「割り醤油」を用いよう。食事づくりにもっと時間をかけよう。以上のことを推進するよう学んできました。そして子

て、血液を通すのに強い圧力が必要になります。このとき、人体の不思議なメカニズムが働いて、血液循環を円滑にするために血圧が高くなります。一方、ナトリウムが増加によって血液量が増え、そのため、さらに血圧を押し上げるという悪循環を繰り返すことになるのです。

おもな食品の食塩含有量(100g中)

梅干し	20.6g
コブつくた煮	13.3g
しらす干し	11.8g
しおから	11.3g
しおぎ	8.0g
たらこ(生)	7.1g
たらこ(有塩)	6.5g
バター	1.9g
食パン	1.3g

塩分、理想は一日七グラム

では、私たちは毎日の食生活で、どのくらいの食塩をとったらいのでしょうか。「理想としては一日七gですが、急に淡泊な味にするというのも無理でしょうから、少なくとも十gを一応の目安にすることをすすめています」と厚生省では言っています。

実際に急に塩分を減らすのは困難でしょうが、少しずつ食卓から塩分を少なくする努力をしていきたいものです。そしてぜひこの機会にお宅の「塩分再点検」をしてみ、恐れずに成人病から、家族を守りましょう。



やりくりが大変な水道事業

前号では、厳しい水道事業財政の中で水道の原価を再検討しなければならないことについてふれました。今号では、その理由について掘り下げて考えてみましょう。

まず、水道使用料金は適正な原価を基礎として、公営企業の健全な運営を確保するために足るものでなければならぬといわれています。そこで、当市の水道事業の中味がどうなっているかみてみましょう。

昭和三十二年(料金改定年度)から四年間における収益的収入状況を表Aの指数でみますと、五十五年の収益合計は五十二年を100とした場合二二・六%、また前

純利益はゼロの見込み
ちなみに表Cをらんに見るとご理解いただけると思いますが、五十四、五十五年の両年度における一mあたりの給水原価と販売価格の関係は

表A 収入指数

年度	52	53	54	55見込み
営業収益	100.0%	116.9%	127.0%	124.4%
給水収益	100.0	118.9	115.9	118.0
受託給水工事収益	100.0	105.4	207.5	172.1
その他営業収益	100.0	114.9	98.9	103.4
営業外収益	100.0	123.3	135.5	114.2
収益の合計	100.0	116.3	126.4	123.6

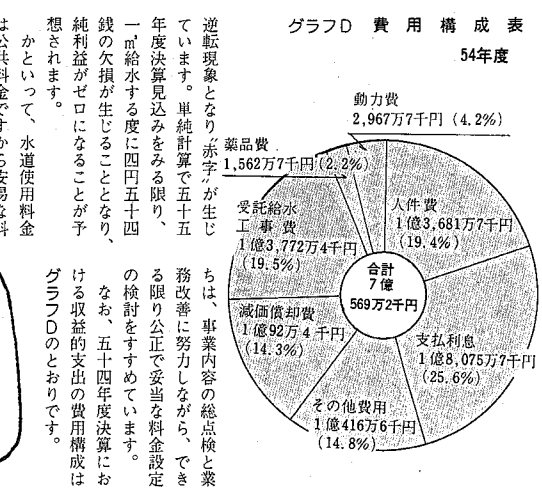
表B 支出指数

年度	52	53	54	55見込み
営業費用	100.0%	111.1%	134.0%	145.1%
人件費	100.0	102.5	105.3	110.6
動力費	100.0	100.0	98.0	184.0
薬品費	100.0	100.5	101.9	119.1
受託給水工事費	100.0	114.6	203.9	231.4
減価償却費	100.0	121.9	144.7	158.7
営業外費用	100.0	115.6	128.5	140.8
支払利息	100.0	116.3	129.7	142.4
特別損失	100.0	128.2	297.0	148.8
費用の合計	100.0	112.3	132.6	144.5

表C 1m当りの給水原価と販売価格

年度	52	53	54	55見込み
給水原価	74.97 ^円	92.00 ^円	102.26 ^円	104.53 ^円
販売価格	78.04	101.67	101.33	99.99
販売利益	3.07	9.67	△0.93	△4.54

降雪の多いとき
使用料は推定計算で
降雪が気にかかるこの頃ですが、水道のメーター検針のことも心配されます。積雪の量によつては、一月から三月までの検針が一部を除いてできなくなることもありま



お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

慶弔用供花の御用命は
川名花店 本町3丁目 電話 3-1187
お客様に変わって真心をお届けいたします。
お電話でも承ります。

12月・1月生地、仕立代
サービス期間
オーダーで安く着れます。
このチャンスをお見のがしなく、お早めに
きくら洋装店
新津市本町3丁目2番15号 TEL 2-1495

《新製品》
サンス・ノール
500円・1,200円
2,200円・3,200円
にいつオーサカヤは新しい感覚の素適なおかしを作りました。パリッとするサブレに甘いレーズンクリームをサンドしました。
オーサカヤ 本町2 TEL 2-0112