'79 9
No. 87
昭和54年9月1日発行
発行　横越村役場

広報よこし

おもな内容
1. お米を見直そう（1P）
2. 昭和53年度一般会計決算（2P）
3. 中学校南校舎
特別教室が完成（2P）
4. 生きがいづくりは
みんなの手で（3P）
5. 秋の農作業（3P）
6. 成人式（4P）
7. 沢海大民謡ながし行なわれる（4P）

盆栽シリーズ　⑦　五葉松　（横越中、中村善一氏所有）

お米を見直そう

あなたは㋔㊍を一日何回たべますか

米の消費拡大を

日本人の主食といえば、なんといっても、お米です。そのお米が今日、七百万トンも古米として余っているといわれています。その原因は、いろいろと論議されているところですが、その大きな原因の一つに、日本人が主食のお米からパンや、めん類などを多く食べるようになり、消費量が減少したということが、上げられています。

しかし、今一度、私たちはこのお米について考えてみたいものです。

日本人がはじめてお米を食べてから、もう二千年以上にもなります。しかし稲作の歴史は、はるかに古く、中国とインドにはじまり長い道すじを、とおって日本にたどりついたのです。そして日本人の体質にあったお米はタンパク質摂取量の約四分の一を米からとっているといわれています。

私たち日本人はもっとこの主食であるお米を大切にしたいものです。

すぐれたタンパク源
一億国民の主食
それはお米

タンパク質は、体の血や肉をつくる大切な栄養素です。

わたしたち日本人はタンパク質摂取量の約四分の一をお米からとっています。

ところで、タンパク質は、約二十種類のアミノ酸でできていますが、このうちの八種類を必須アミノ酸といいます。

この必須アミノ酸は、他のアミノ酸のように体内で摂取された栄養素から合成することができないので食物として摂取しなければなりません。

摂取量が不足すると発育や健康に障害をきたします。

この必須アミノ酸の必要量が全部含まれた理想的なタンパク質を一〇〇（タンパク価）として、各食物を比較してみると、鶏卵は一〇〇、牛肉が八二、牛乳七九、大豆七二魚六九、ジャガイモ五一、ホウレンソウ八五などとなります。

米は、というと七〇。

米のタンパク価は魚よりも高く牛乳や大豆と肩を並べるほどの優秀さです。

お米は、栄養的にみても、まさに一級品の主食といえます。

ご家庭でのお米の扱い

ご飯をおいしく食べるために

一粒一粒のお米、どれも同じように見えますが、おいしさとなると、いろんな条件の違いでその良しあしに差があります。

お米の味は、ふつう産地や品種、肥料、刈り取り時期などによって違ってきますが、おいしさを左右する最大のポイントは家庭でのお米の扱いと炊き方です。扱いと炊き方が同じならば産地と品種が決め手になります。

さて、ご家庭でのお米の〝管理〟ですが、せっかくよいお米を買っても次のような注意を怠ると、おいしいご飯が炊けませんので、気をつけましょう。

①一度にたくさん買わない

お米は生きものです。日がたつにつれて味が落ちますので、半月分ぐらいを目安に買うのがよいでしょう。また、夏場は十日分ぐらいにおさえます。

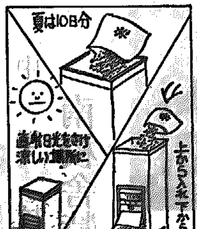
②容器は上から入れて下から出すのがよい

上から入れて上から取る普通の米びつですと、下の方に古いものが残り、味が落ちます。その点、上から入れて下から出す容器はお米の〝循環〟がよく、おいしいうちに食べられます。

また、袋入りのままで置いておくときは、全部食べてしまってから、新しい袋に移りましょう。

③容器の置き場所に注意を

理想的な置き場所は乾燥していて涼しく、直射日光の当たらない、できるだけ暗い所です。


夏は10日分
直射日光をさけ涼しい場所に
上から入れ下から出す

横文帖

去る八月十五日に昭和五十四年度の成人式が小学校の体育館で開催され、記念写真を撮り終って各テーブルで話しあっている中に結婚の話等もとび出し「幸福」になりたいと将来を話しあっているグループもあった。

それでは「幸福」とは何だろう。多くの人が幸福に就いて論じているが、金銭的、物質的に恵まれている事は幸福になる事への一つの条件であり、手段となるかも知れないが、決してそれだけでは保証出来ないと思う。

劇作家で思想家でもある倉田百三の言葉に「人生はいかように生きても苦しいものだ。そして、その苦しみの中で充実する事が真の幸福なのであるまいか。」と述べて居る。

幸福は、幸福そのものを目的として生きる所に得られるものではない。又さまざまな苦労を経験したその結果として獲得されるものでもない。苦労と闘いながら一生懸命努力する生命の躍動と心の充実の中に訪れるものではないでしょうか。幸福というものは求めて得られるものでなく努力する事そのものゝ中にあるのではないでしょうか？我々のもつさまざまの能力を精一杯に働かせ、自分の職務を忠実に果す事から生まれると思う。自己に真面目に生きる事である。自分さえ良ければ他の人はどうなっても良いと云う利己心をなくし、そしてお互いに奉仕の意識なしに奉仕しあう、そこに自然と幸福が湧き上がって来る事と思う。

成人式を迎えた皆さん、法律的にも、道徳的にも、そして社会構成の上でも大人の仲間入りをしそして、何が自己のため、社会のために役立つか選択出来る権利を正しく用いて幸福を自からの手で努力してつかみ、青春の夢の実現に邁進されるよう期待致しています。

（山　崎）