'80 10
No.　99
昭和55年10月1日発行
発行　横越村役場

広報 よこごし

おもな内容

1. 見直される「米」の価値　（1P）
2. これからの高齢化社会に あなたはどう備えるか　（2P）
3. 活躍するごみ収集車　（2P）
4. お達者でなによりね　（3P）
5. 沢海民踊流し　（3P）
6. 故栂太郎先生の 詩碑が建立　（4P）

◎シリーズ村の特産　⑧沢海地区　長ねぎ

見直される「米」の価値!!

安くて豊富な タンパク源

だれもが予想もしなかった今年の夏場の低温気候、この影響で農作物、取り分け米作は東北地方をはじめ、全国的に大きな被害を受けました。

しかしこの被害とはうらはらに現在七〇〇万ﾄﾝもの古米が政府の倉庫にねむっているといわれています。

この原因はいろいろと論議をされていますが、その大きな原因の一つに、日本人の主食である米がパンやめん類などに変り、米の消費が減少したことがあげられています。

こうした食生活の変化で今全国的に米を見直す運動がおこっています。私たち日本人の体に一番合ったお米、高質のタンパク源をもったこのお米を皆んなでもう一度考えてみましょう。

週2回の米飯給食　（横小）

タンパク価は牛肉、牛乳とほぼ同じ

私たちが食べている米にはどんな栄養分が含まれているかご存じでしょうか。「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

米の成分を見ますと、精米100ｸﾞ（茶わんに軽く二杯分）中に含まれている成分は、デンプン質（糖質）七五・五ｸﾞタンパク質六・八ｸﾞなどです米は昔から日本人の重要なタンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。また、米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれているタンパク質と比べても、たいへん優れています。

タンパク質の人体内での利用効率を示すプロティンスマア（数値が高いほど質が良く体内で効果的に利用される）で見ますと、理想タンパク源といわれるタマゴ一〇〇に対して、米は七七を示しており牛肉の八〇、牛乳の七四とほぼ肩をならべています

また畑の肉といわれる大豆の五五よりも高く、米のタンパク価は穀物の中でも最も質のよいものといえます。

また、米のタンパク質の中には、子供の成長に欠くことのできない栄養素「リジン」を多く含んでいます。

次に価格の面から見てみますと、タンパク質を一〇ｸﾞ摂取するのに米の場合四十八円ですが、タンパク価がほぼ同じの牛乳は九十四、牛肉では百六十六円と米の二倍から三倍もします。

これらの数字を見ても、米は経済的で良質のタンパク源といえるでしょう。

※

合同相談所開設

行政・人権・心配ごと

◇日時…十月十八日
　　　午後一時より
◇場所…横越村公民館

日常生活において役所等の仕事について、苦情や要望、意見などをお持ちの方、又人権問題や心配ごとがあり困っておられる方は、一人で悩まずに、この機会に合同相談所をご利用下さい。

相談は無料で秘密は堅く守ることになっております。

横ごち

現今の民主々義はその主体性が失われ、卑劣な個人主義になり、自分さえ良ければ、と云う考えの人間が多くなり、凶悪な犯罪は加速度に増え、金権第一主義の感じがする昨今、去る九月十五日の「敬老の日」に参加し、ボランテアーとして今年も老人の世話をし、踊りを踊ってくれた婦人の方々に感動した。年輪の刻まれた笑顔で手をたたいて喜んでおられる姿を見て心温る思いで一杯であった。

「敬老の日」とは、老人を敬う心を新たにする日である事はいまさら云うまでもないが、考え方に依って日常の暮しの中に敬老の精神が十二分に生かされていたならば、この様な祝日を設ける必要がないと思うが、残念ながらその日一日のお祝いだけで終っている現状ではないだろうか一体何故老人を敬わなければならないのだろうか？踊りを見て喜んでおられた老人とて決して平坦な人生のみを歩んで来た訳ではない。時には苦しみ、時には涙に堪え離き、波瀾の山河を乗り越えて社会の為、子供や孫の事を案じながら生きて来たからこそ敬わなければならないのだと思う婦人の方々の世話や踊りも教育の一つではないだろうか？言葉だけの教育だけで本当の人間を作る事は出来ない。人間らしい人間を作るのは親の行動次第である。ギスギスした殺風な世の中になればなる程、思いやりと潤いが必要であり、それは、人に求める事でなく、自分自身がそれに向ってゆく事である。

人間社会を今日迄に引き継ぐ為に努力と精進を重ねられた老人の為に敬愛と感謝の誠を挙げ、「一日も早く真実の「敬老の日」を実現して、老いも若きも、共に生き行く大きな幸福の訪れる社会にしたいものだと思う。（山崎）