# ご飯の重要性を見直す ②

## 望ましい日本型食生活をめざして

わたしたち日本人の食生活は、三大栄養素（タンパク質脂肪、炭水化物）の摂取割合が適切なバランスを保っており、ほぼ理想的な水準にあります。

これは、ご飯を中心に魚、野菜、海草、大豆などの伝統的な食品に畜産物や油脂などがほどよく加わり、多様性に富んだ食事内容になっているためです。

食事内容の偏り

### 栄養バランスに無関心のハイティーン世代

**世代によって見られる食事内容の偏り**

ところが、平均的に近いといわれる食生活も、個々にみれば問題がないとはいえません。

その一つは、世代によって食事内容に偏りがみられることです。

その傾向が最も強いのはハイティーン世代の食生活。栄養のバランスに無関心で、手軽に食べられるインスタントものやボリュームのある献立が中心になっています。また仲間同士で喫茶店やファーストフード店などへ入る機会が多く、間食や夜食などによって不規則な食生活となっています。

また、し好性の強い食品が多く、一部に砂糖のとりすぎなどもみられます。

**健康のカギを握る朝食のとり方**

朝食をとらない人が、わずかずつではありますが増えているのも気になるところです。

通勤や通学に時間がかかることから、朝食をとる暇がないといった事情が、その背景にひそんでいるようです。しかし、食事は一日二食ですませるより、規則正しく三食とるほうが健康のためには望ましく、そのカギを握っているのが一日のスタートとなる朝食です。

若い女性の中には、太るからといって朝食をぬく人がいますが、このような人は、貧血を起こしたり、胃腸の働きが不規則になって便秘になりがちです。

また、一食をぬくと栄養吸収のバランスがくずれ、逆に体に脂肪がついて太る原因になるともいわれています。

**"理想的な食事"の一層の充実を**

流通機構の発達や生活様式の変化などによって、最近では地域による食事内容の違いや、それに伴う栄養のアンバランスは、以前ほど目立たなくなりました。しかし、塩分の摂取量などで、まだ問題の残されているところもあります。

好きなものを好きなだけ好きなときに食べられる現在は一方では偏食や不規則な食生活に陥る可能性もそれだけ大きくなっていると言えます。

"理想的な食事"と世界的に評価されている日本型食生活を一層充実させるために、"わが家の食卓"をもう一度振りかえってみてください。

## 現況届

### 「児童手当」を引き続き受けるには手続きが必要

——期限は六月二十三日——

児童手当または児童手当の特別給付を受けている人は、「現況届」を提出してください。期限は六月三十日です。

現況届は、手当が受けられるかどうかを確認する大切な手続きです。これからも引き続いて児童手当や特別給付を受けようとする人は、現況届を提出してください。

この現況届を出しませんと六月分からの手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

現況届の提出は
○官公民や、国鉄など三公社にお勤めの人……勤務先
○それ以外の人は……役場

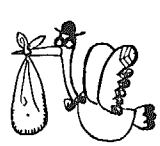
児童手当振込みのおしらせ

六月期児童手当を六月十一日に該当者の口座に振込みます。

## 6月保健衛生業務予定

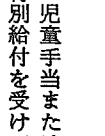
| 日 | 曜 | 時間 | 内容 | 対象者 | 会場 | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 水 | 午前9.30～午後3.00 | 母親学級 | 妊娠届のあった者 | 横越村公民館 | 全村 |
| 13 | 水 | 午後1.30～2.30 | 三種混合Ⅱ期（Ⅰ期もれの者も接種できます） | S55.10 1～56.3.31生れ | 〃 | 〃 |
| 19 | 火 | 午後1.30～2.30 | ツベルクリン反応検査 | 5月の検査で陽性又疑陽性のもの | 〃 | 〃 |
| 21 | 木 | 午後1.30～2.30 | B C G | 〃 | 〃 | 〃 |
| 25 | 月 | 午後1.30～ | 乳児検診 | 58年6月11月 59年3月生れ | 〃 | 〃 |
| 27 | 水 | 午後1.30～ | 3才児検診 | 55年11月12月 56年1月生れ | 〃 | 〃 |

## おめでた


（4月届）

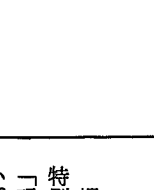
| 地区 | 親名 | 新生児 |
|---|---|---|
| 横越中 | 横越 忠雄 | 石塚 亜樹 |
| 横越中 | 川根谷内 茂夫 | 星野 喜江 |
| 横越中 | 横越 勝利 | 佐藤 春美 |
| 川根谷内 | 川根谷内 一裕 | 佐久間百合 欣一 |
| 横越下 | 横越 力 | 阿部 幸江 |
| 横越中 | 横越 茂 | 斎藤 優 |
| 横越中 | 焼山 要一 | 小林 恵 |
| 上海老 | 沢 隆雄 | 佐藤 可奈 |
| 川根谷内 | 川根谷内 一裕 | 長谷部裕也 |
| 笹神村 | 川根谷内 和夫 | 藤田「大堀」千鶴子 |
| 二本木上 | 二本木 忠雄 | 橘「小柳」比止美 |
| 小須戸町 | 小須戸 顕 | 頭 |
| 横越中 | 横越 斉 | 阿部「斎藤」浩美 |
| 新潟市 | 新潟 清 | 伊藤「山田」順子 |
| 横越下町 | 水原 等 | 渡辺「仲川」晴美 |
| 二本木中 | 二本木 誠 | 井「小鈴」直子 |
| 新潟市 | 新潟 幸 | 目黒「坂内」孝敬 |
| 新潟中 | 横越 貫 | 「中林」弘子 |
| 新潟市 | 木津 | 佐藤 |
| 豊栄市 | 木津 | |

## おくやみ


（4月届）

| 地区 | 年令 | 故人 |
|---|---|---|
| 小杉上 | 31 | 横山 テル |
| 横越中 | 76 | 神田 未吉 |
| 二本木中 | 92 | 遠藤 アキ |
| 横越上 | 74 | 羽賀 ソイ |
| 二本木中 | 66 | 小島 ミヤ |

## おめでとう


（4月届）

| 地区 | 新郎新婦 |
|---|---|
| 焼山 | 安彦「狩谷」昭子 修 |
| 新潟市 | 茅原「斎藤」誠一 恵 |
| 横越下 | |
| 京ケ瀬村 | |