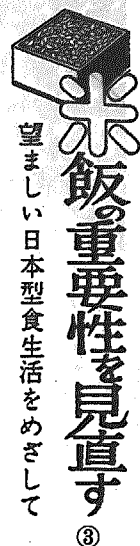


# 7月の行事予定

※変更することがあります。ご用の際は担当課で確認を

(6月25日現在)

① 日	心配ごと相談 公民館 消防新入団員・幹部講習会 (国民安全の日)
2 月	選挙管理委員会
3 火	定例農業委員会 13.30役場 ひまわり教室 古典文学講座 13.30公民館
4 水	
5 木	食中毒予防パレード (食品衛生協会)
6 金	村教振 ひまわり教室
7 土	民生委員定例会、小学校七夕集会、歩き下校
⑧ 日	
9 月	教育委員会 9.30 公民館
10 火	農業委員選挙告示立候補受付、第34回俳句作品公募 20日メ切 ひまわり教室 (交通安全県宣言の日) (国土建設週間)
11 水	心配ごと相談 公民館
12 木	交通安全宣言記念県民大会 県民会館
13 金	ひまわり教室
14 土	(港の衛生週間)
⑮ 日	農業委員選挙投票日 (家庭の日)
16 月	巡回心配ごと相談 二本木植木博栄民生委員宅 村民プール一般開放はじまる
17 火	総合計画審議会 9.30 公民館
18 水	中学校保護者会 嘱託員研修 (19日まで) ひまわり教室 小学校参観日
19 木	中学校保護者会 小学校授業参観日
20 金	なんでも相談 9.00~16.00 役場 衛生教育 改善センター (海の記念日)
21 土	心配ごと相談 公民館 夏の交通事故防止運動(8月20日まで)(勤労青少年の日)
22 日	村民野球大会
23 月	(ふみの日)
24 火	小、中学校終業式
25 水	献血 10.00~12.00公民館 13.00~15.30塚田牛乳
26 木	小学校地区こん談会 (小杉)
27 金	小学校地区こん談会 (沢海) ひまわり教室
28 土	
⑳ 日	村民野球大会
30 月	小学校地区こん談会 (木津)
31 火	小学校地区こん談会 (横越)



## 米飯の重要性を見直す

望ましい日本型食生活をめざして

現在、平均的な日本人の栄養バランスを見ると、三大栄養素であるタンパク質、脂肪、炭水化物がほどよく取られて、ほぼ理想に近いものとなっています。

一方、日本人の食事パターンとよく比較対照されるアメリカの場合は、炭水化物の摂取量が少なく、脂肪が多いところに問題があります。

成人病の誘因ともなる脂肪

の取り過ぎを抑え、炭水化物でもでんぷん質の摂取量を

お米の栄養価

タンパク質は牛肉、牛乳とほぼ同じ

増やすことを目指して、国を挙げて食生活改善に取り組んでいるアメリカが「日本型食

海産物、野菜など、どんな食品にもよくなじむお米の長所が、多様に富み栄養的にも

生活」に注目するのは当然といえるでしょう。

### タンパク質の

五分の一はお米から

日本人の食生活の第一の特徴は、お米という主食が炭水化物摂取量の大きな割合を占めていることです。畜産物、

好ましい食生活を作る上で大いに生かされているのです。さらに見逃せないのは、お米そのものの栄養価です。

お米の主な成分を精米百グラム中でみますと、炭水化物が七二・八％と最も多く、次がタンパク質で七・四％となつています。つまりお米は、タンパク源としても大切な役割を果しているわけで、多種多様な副食類を食べている今日でも、わたしたちはタンパク質の五分の一をお米から取っています。

### 安くて栄養価の高いお米

タンパク質の栄養価は、プロテインスコア(タンパク

価)で表わされますが、これは数値が高いほど、良質のタンパク質食品であることを意味します。

プロテインスコアが100を示すのは、理想的なタンパク質食品といわれる卵ですがこれに対して、お米は七八・小麦粉(五六)や「畑の肉」といわれる大豆(五六)を大きく引き離し、牛乳(七四)や牛肉(八〇)などとほぼ同じレベルにあります。

さらに他の食品と比較して価格が手ごろなこともお米の魅力の一つです。タンパク質100gを摂取する場合の単価を比較しますと、牛肉(中)百七十二円、牛乳八十九円に

対し、お米は五十三円。「良質」で「安い」お米は名実ともに優良食品といえるのではないのでしょうか。

7月の納税は  
固定資産税(第2期)です

納期まで忘れずに納めましょう