

8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
(7月25日現在)

1 水	心配ごと相談 (公民館) ひまわり教室 (水の週間、シートベルト着用推進運動)
2 木	新農業委員研修会 小学校郷水泳記録会
3 金	ひまわり教室
4 土	定例農業委員会 (9.00-役場)
⑤ 日	
6 月	(食品衛生週間)
7 火	古典文学講座 (13.30-公民館) 定例民生委員協議会 (公民館)
8 水	臨時議会 ひまわり教室
9 木	母と子の楽しい栄養教室 (10.00-公民館)
10 金	ひまわり教室 小、中学校登校日
11 土	心配ごと相談 (公民館)
⑫ 日	
13 月	
14 火	
15 水	成人式 (10.00-小学校) (終戦記念日)
16 木	
17 金	ひまわり教室
18 土	横越中、美浦中交換会 (19日まで美浦村)
⑬ 日	壮年野球大会
20 月	なんでも相談室 (役場) ひまわり教室
21 火	教育委員会 (9.30-公民館) 心配ごと相談 (公民館) 小、中学校登校日
22 水	ひまわり教室
23 木	総合計画審議会 (9.30-公民館)
24 金	
25 土	結核精密検査
⑭ 日	PTA球技大会
27 月	
28 火	
29 水	ひまわり教室
30 木	献血 (10.00~16.00山崎パン) (防災週間)
31 金	ひまわり教室

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

三人に一人は
お米を誤解

お米に対して抱いているイメージを調べたところ、三人に一人が「お米を食べると太る」と思っていることが分かりました。(全国農協中央会調べ)

このイメージ、果たして正しいのでしょうか。答えは、もちろん「ノー」です。肥満のメカニズムは、摂取カロリーが消費カロリーを

上回った場合、余剰分が体内で脂肪に変わり、皮下に蓄え

れば、拍車がかかるのは当然のことです。茶わん一杯のカロリーは厚切りトーストと同じでは、ご飯のカロリーはどのくらいあるのでしょうか。ご飯を普通の茶わんで一杯食

米を食べると太る
それは誤解です

られるというもの。簡単にいうと、食べ過ぎと運動不足によって起るのです。その上、摂取する食物が高カロリーで

べたときの摂取カロリーは、食パンの厚切り一枚にバターやジャムをつけたときとほぼ同じです。

このように、ご飯は、パン食に比べ決して高カロリー食ではないことがよく分かります。よく太るからといってサラダだけの食事を取る若い女性の姿をみかけますが、サラダにかけるマヨネーズは、大さじ一杯で茶わん二分の一杯のご飯と同じカロリーになります。しかも、野菜中心でタンパク質が不足しますから、健康、美容のためには、むしろ悪い結果を招きます。

お米は塩分のない自然食品

ご飯はそれ自体がおいしい食品なので、気を許すとつい食べ過ぎてしまいます。だからといって、お米は太



るなどというのは「ぬれぎぬ」もいいところです。またご飯を食べると高血圧になるといった誤解も、漬物やミン汁など、塩分の多い食品をおかず何杯もご飯を食べるといふ昔の食事スタイルが招いたもの。むしろ、お米は自然

食品であり、塩分を含んでいないので、塩分を制限しなければならぬ高血圧などの食事療法に適しています。現在、わたしたちは好きなときに、好きなだけ食べることが出来ます。ここで注意しなければならぬのが、偏食です。

確かに、現在の日本人の食生活は、平均的に見る限り、かなり良好な水準とバランスを保っています。しかし、一方では、カロリーや脂肪の取り過ぎが目立ってきており、近い将来、次米並みの食事内容になる可能性ももっています。もう一度、お宅の食事を見直してみませんか。