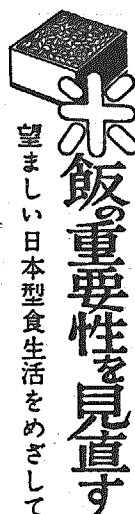


# 10月の行事予定

変更することがあります。ご用の際は担当課で確認を (9月25日現在)

1 月	9月定例議会 (最終日)
2 火	
3 水	小学校郷体育祭 (亀田西小) 小阿賀橋竣工式
4 木	定例農業委員会 (9.00役場) 行政改革推進委員会 (9.30公民館)
5 金	狂犬病予防注射
6 土	
⑦ 日	
8 月	定例民協
9 火	
10 水	村民運動会 (小学校) (体育の日)
11 木	違反建築防止週間 (~17日)
12 金	
13 土	
⑭ 日	県下一斉環境美化運動、空きかん回収 (村内全域) 老人クラブ招待芸能祭 (12.00小学校)
15 月	
16 火	教育委員会 (9.30公民館) 巡回心配ごと相談室 (改喜センター)
17 水	高齢者大学研修旅行
18 木	(統計の日)
19 金	特設人権相談 (10.00公民館) 精神障害巡回相談 (13.30公民館)
20 土	なんでも相談室 (村長室)
⑳ 日	(婦人労働旬間~31日)
22 月	
23 火	行政改革推進委員会 (9.30公民館) 老人健康教室 (沢海、焼山)
24 水	
25 木	老人健康教室 (横越下)
26 金	
27 土	
㉑ 日	小学校文化祭 民謡発表会 (10.00公民館)
29 月	老人健康教室 (二本木)
30 火	老人健康教室 (横越中)
31 水	献血 (10.00山崎製パン) 老人健康教室 (木津)



望ましい日本型食生活をめざして ⑥

「パンにしますか、ライスにしますか」——レストランで洋食を注文すると、必ずといっていいほど受けるこの質問は、和・洋食・中華と、どんな副食にも合うご飯の特長をよく物語っているといえます。

日本人の食事は主食と和食の区別がはっきりしています。かつては、主食であるご飯をたくさん食べるために副食をとりました。なかでも、ご飯は塩からい副食、例えばみ

## ご飯とおかずの「調和」が栄養の偏りを防ぐ

よつては米を食べすぎる傾向にあるだけでなく、塩分の摂取量が非常に高くなっています。このため、ご飯を食べると高血圧になるという誤解

が生まれました。副食相互間の「つなぎ役」

現在では、副食として畜産物や水産物、野菜などが多量に加わっています。また果物なども豊富で、料理の種類も増えて主食と副食のバラ

欧米諸国からも高く評価されている日本型食生活のパランスの良さは、いろいろな副食をつなぐご飯が支えているのです。

では、具体的にご飯を中心とした食生活の良い点を挙げてみましょう。



て、一日必要量の残りのカロリーはバランスよく副食で...これが栄養の偏りを防ぐのです。つまり、ご飯とおかずの「調和」にこそ望ましい食生活のあり方があるのであつて、日本型食生活では、ご飯が良質の植物性タンパク質の供給源であるとともに、カロリーの取り過ぎの「歯止め役」となっているのです。

- ① ご飯はどんなおかずとも良く合う。
- ② ご飯そのものはカロリーが低いので、満腹感を得てもカロリーの取り過ぎを防ぐことができる。
- ③ ご飯には良質のタンパク質が約三分含まれている。

「ご飯の「適量」は一日約六杯」  
では、ご飯はどれくらい食べるのが「適量」なのでしょう。これだけのご飯をまず食べ

お説び・訂正  
◎九月広報長寿ベストテンで、遠藤東吉さん(90歳・小杉中)が掲載漏れでした。お詫び申し上げます。  
◎九月広報交通災害共済掛金年間三六五円は誤りで「三五〇円」に訂正。