

11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 (10月25日現在)

1 木	建設委員会事務調査 (～2日福島県伊達町) 老人健康教室 (藤、駒) (文化財保護強調週間～7日)
2 金	定例農業委員会 (9.00～役場) 老人健康教室 (川根谷内)
3 土	公民館文化祭 (～4日) (文化の日)
④ 日	
5 月	(糖尿病週間～11日)
6 火	
7 水	総文委員会事務調査 (～8日山形県西川町)
8 木	
9 金	
10 土	美浦村婦人会来村 (～11日) 村政こん談会 (9.30～二本木公会堂)
⑪ 日	農協芸能祭 (12.00～横越小) 各保育園作品展、バザー(税を知る週間～17日)
12 月	総合計画審議会 (9.30～公民館)
13 火	厚経委員会事務調査 (～14日群馬県吉岡村) 中学校音楽祭
14 水	就学前児童健康診断 (横越小)
15 木	国民年金移動相談所開設 (9.30～12.公民館)
16 金	
17 土	母子福祉協料理講習会 (10.00～公民館)
⑬ 日	珠算検定試験 (9.00～横越小) 村民マラソン大会
19 月	
20 火	なんでも相談室 (9.00～村長室)
21 水	
22 木	教育委員会 (13.30～公民館) 農業祭 (～23日改善センター) 献血 (改善センター)
23 金	(勤労感謝の日)
24 土	
⑮ 日	
26 月	(秋の全国火災予防運動～12月2日)
27 火	高齢者大学 (公民館)
28 水	
29 木	
30 金	

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

(最終回)

現在の日本人の食生活を世界各国と比較すると、栄養のバランス、摂取量ともに理想的といわれています。その理想的な食生活を支えているのが、主食としてのご飯です。それではご飯の長所を見てみましょう。

①和・洋・中華など、どんなおかずにもよく合う。
②牛乳や牛肉と同じレベルの栄養価の高いタンパク質が含まれている。
③味にクセがなく、飽きが

いので、食事全体としてのカロリーの取り過ぎを防ぐことができる。
このようなご飯の長所は、

日本型食生活で豊かな明日を

こない。
④満腹感が得られ、しかもご飯そのもののカロリーが低

肉や魚、豆腐などの大豆加工食品、野菜、海藻など、多様な食品とご飯を組み合わせることで生かされま

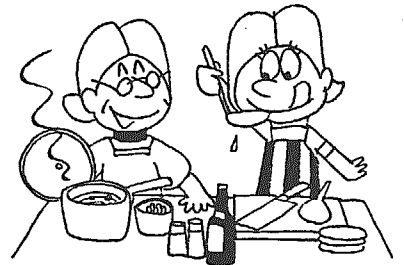
自分自身の食生活を“理想型”に近づけよう

日本型食生活というところ、水産物を主菜に取り入れた食事

が多いのも特徴です。魚の脂肪はコレステロールの蓄積を抑える不飽和脂肪に富んでいるため、心臓病など成人病や

肥満に悩む欧米諸国が注目していること。コレステロールを多く含む肉類、バターなどの取り過ぎに対する反省から生まれた、食生活見直しの表れといえるでしょう。
このように、わたしたちの食生活は、世界中からお手本にされていますが、それはあくまで日本全体を平均しての話。
個人個人を見れば、理想にはほど遠い、栄養的アンバランスな食事を取っている人がまだまだ多いことも事実です。ですから、日本型食生活と自分自身の食事の違いがどこにあるかを見極め、少しでも理想型に近づける努力をすることが必要でしょう。

食生活は次代へ受け継がれる



「衣は一代、住は二代、食は三代」という言葉があります。これは、一度の食事だけを取り上げてみればたいした

ことのない欠点も、積もり積もれば健康を左右するほどになり、ひいては子供、孫の代まで影響を及ぼす、というたとえです。言い換えれば、健康で豊かな食生活の習慣や優れた味覚の「判断基準」も、次代へ受け継がれていくということ。わたしたちは一日三度の食事のもつ意味を今一度、大きな視野に立って考えてみたいものです。

10月期児童手当を
10月12日
振込みました

10月期児童手当を
10月12日
振込みました