



五月の節句の時期以外にも出回っていますが、ちまきは手作りです。時間がかるため、節句の時期に限って売店が少

一般的にちまきは、餅米を主な材料として円錐型に形づくり、笹や竹の皮などで巻いたあと、はがれないようにイ

グサでしばった食品で、せいろで蒸して食べます。もともとは中国から伝来したものです。『伊勢物語』(十世紀前半)や『古今和歌集』(十世紀初頭)にも出てくるように、日本でも古くから親しまれてきた食べ物です。

現在、市販されているちまきの代表的なものには、ういろうちまきや羊かんちまき、葛粉で作った水仙ちまきなどがあります。

歳時記

ちまき

端午の節句の供え物は柏餅とちまき、という風習はほとんど全国共通のようです。柏餅は量産しやすいため、子供がいるようです。

なくありません。そのためでしょうか、最近柏餅を知っている人も、ちまきを知らない子供がいるようです。

また、昔は家で手作りしていたので、地方によってさまざまなちまきが伝統食として生き続けています。なかでも餅米を笹で巻いた三角ちまき、餅米をあく汁にひたして竹の皮で巻いたあく巻、干しえびや豚肉をまぜたご飯のちまきなどは、最近郷土食として広く知られるようになりました。

高血圧や肥満の防止に役立つ、大腸がんを抑える作用もあるとあって、このところ食物繊維の人氣が急上昇。食物繊維を手とり早くとるための食品、飲料などが多数売られてきています。

5月の保健衛生業務

ママ 忘れないでね



■ツベルクリン反応検査 5月15日(月) 午後1時30分~2時30分 老人福祉センター

63年2月~1年1月生れ (以前に未接種で4歳までの児童も接種可)

■ツベルクリン反応検査及びBCG 5月17日(水) 午後1時30分~2時30分 老人福祉センター (ツベルクリン反応検査で陰性のものBCG接種)

■1歳6か月児健診 5月22日(月) 午後1時30分~2時 老人福祉センター

62年9月・10月・11月生れ

■三種混合第1期 5月24日(水) 午後1時30分~2時30分 老人福祉センター

61年9月~62年2月生れ

■離乳食講習会 5月24日(水) 午前9時30分~11時30分 老人福祉センター

63年12月・1年1月生れ

■乳児健診 5月29日(月) 午後1時30分~2時 老人福祉センター

63年5月・10月・1年2月生れ

■日本脳炎予防接種 満3歳以上 6月5日(月) 午後1時30分~2時10分 中央保育園 午後2時20分~3時 双葉保育園

6月7日(水) 午後1時30分~2時 汎海保育園 午後2時10分~2時40分 小杉保育園

健康相談 5月9日(火) 赤ちゃんからお年寄りまで 気軽においでください 午前9時~午後4時

老人福祉センター健康相談室

5月15日(月)

午前10時~午前11時 小杉児童館

およろこび (3月届)

新 郎 新 婦 地区 長谷部文雄(阿部美奈子) 川根谷内 久保田純一(野瀬千賀子) 二本木上

おめでた (3月届)

新生児名 生年月日 親名 地区 中村仁美 元.3.23 正弘 横越上 小川純 元.2.21 俊弘 横越中 鏡宮一江 元.3.5 勇一 横越中 五十嵐春奈 元.3.7 哲 横越下 有田泰美 元.3.15 厚 川根谷内 白倉稚子 元.2.19 直道 二本木中

おくやみ (3月届)

故人 年齢 地区 山崎貞市 70 横越下 米木要次郎 83 横越下 阿部キイ 73 横越下 阿藤井トイ 89 川根谷内 陸セツ子 51 焼山

胃がん検診結果についてのお知らせ

四月三日から四日間実施しました胃がん検診は九二四人の方が受診されました。精密検診の必要な方には、個人通知を致しましたが、個人連絡を致しませんでした。異常のなかった方には、個人連絡を致しませんので、ご了承下さい。また、精密検査を受診されていない方は、是非受診して下さい。

高血圧や肥満の防止に役立つ、大腸がんを抑える作用もあるとあって、このところ食物繊維の人氣が急上昇。食物繊維を手とり早くとるための食品、飲料などが多数売られてきています。しかし、繊維を単品でとることを疑問視する専門家の意見も少なくありません。その理由としては、一種類の繊維が体内でのいるのを効用をすべてもっているわけではないこと、一度に大量の繊維をとることに、過度に摂取の害も起こり得ることなどが挙げられています。摂取量が過剰だと、腸の上皮粘膜が傷ついたり、水溶性の繊維が上皮を覆うために腸の吸収力が落ちるといった弊害があり、特に吸収力低下によって、摂取量のごくわずかなビタミン・ミネラルが欠乏する心配もあります。

食物繊維とは、人間の消化酵素では消化されない食物中の難消化性成分の総体をいい、必ずしも目で見て繊維性の食品であるとは分るものばかりではありません。要は、乾物や海藻類、根菜などを中心に、多種類の食品から採ることで、一日二十グラムを目安とします。普通の日常生活をしていて、排便が不規則になったら繊維が足りない信号と考えるといわれています。

情報

