

— 食生活改善推進委員から —

健康を維持するために

適正な塩分をとろう

私たちの毎日の食生活には、「塩分」は欠かせません。このごろ、いろいろな食べ物が出るようになり、食が出来るようになり、減はまだまだその家の習慣でまちまちと思いがちです。

この塩分のこと、最近私達の耳に「成人病」という言葉と共に健康づくりにいかに大切かを知ることが多くなりました。村でも、血圧検診が年何回か開催されて、私たちが委員も、ソノ汁等を作ってきたが、実際その塩加減はまだまだその家の習慣でまちまちと思いがちです。

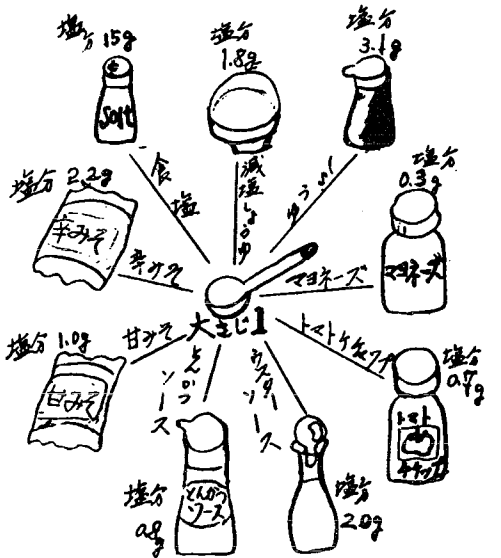


それではピンときません。そこで私達が知った範囲で次の表をつくりました。基準は大サジです。食事をおいしくいただくためにも塩分を控えることと云われます。だしの用いや酸を使うことで、塩けを少なくする工夫で若い人ごみにもなりますよ。これからは血圧測定の会場等で実習したり、器械をつかってその量を測ることを予定しています。そんな機会を利用して皆さんの日常生活の健康づくりの役に立てていただけたらうれしいです。

なお、成人の一日における塩分の必要量は10g/15gとされ、12g位が適当ということ。大人になつてからウスイ味に切りかえるより、乳幼児期からウスイ味になれることが大切です。

だしのとり方

種類	うまみ材料	量(割合)	作り方	用途
かつおだし	一番だし	かつおぶし 1~2	水が沸騰し、油が浮いたら、火を止めて、お湯をこす。	いり物、蒸し物、茶碗蒸し
	二番だし	かつおぶし 2~4	一番だしの水を加えて、火を止めて、お湯をこす。	煮みそ、汁物
こんぶだし	こんぶ	2~5	水に一晩つけ、お湯をこす。お湯をこすときは、お湯をこす前に、お湯をこす。	飯料理、すし、精神料理
混合だし	かつおぶし	4	まずこんぶをとり、お湯をこす。お湯をこすときは、お湯をこす。	上等の飲み物、上等のだし
	こんぶ	3		
煮干しだし	かつおぶし	2	お湯をこす。お湯をこすときは、お湯をこす。	みそ汁、お湯
	並	1.5		
煮干しだし	煮干し	3~4	水から入れ、お湯をこす。お湯をこすときは、お湯をこす。	みそ汁、お湯



健康づくり(5)

増えつつある心疾患



「心臓が悪いのでは」と医師から診断されたり、日頃の様子から「もしかしたら...」と心臓病への疑いを持ったとき、他の病気とは違った意味でそのショックは大まなものであります。無理もありません。私達のからだの一番大切なところ、その大切な心臓がどのくらい大きいか、ご存じですか。私達人間の心臓はごく普通の人を例にあげると、その人の握りこぶしくらいの大きさと言われ、ほとんど筋肉からできています。そして、その役割は全身に血液を送り出すポンプなのです。送り出された血液は酸素や栄養素を身体に運び、体内で生じた老廃物を運び出す大切な役割を担っています。余分な負担をかけないようにしなければなりません。

心臓病をもちます病気に、次のようなものがあります。

- ・高脂血症
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・貧血

- ① 胸の痛み
- ② 息切れ、動悸
- ③ 胸の圧迫感、しめつけられるような感じ
- ④ むくみ
- ⑤ チアノーゼ
- ⑥ 脈がとぶ
- ⑦ 呼吸困難

ひと口に心臓病といっても、多くの病気があります。自己診断せず、次のような症状があったら、一度検査を受けて下さい。

①自転車②自転車用反射器③レック用けん引用具④高速道路で車が故障したときに使用する停止表示器材—の四種類です。

安全基準の内容は、たとえば自転車の場合だと、車体の大きさやブレーキの性能、また高速道路で使う停止表示器は二百メートルの距離から確認できるもの—などそれぞれ構造や性能について定められています。

「TSマーク」は、お買い求めの際の製品判定の基準になるとともに、あなたを守る「安全マーク」です。

歳時記

啓 執虫

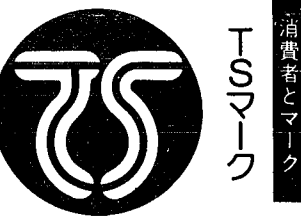
テレビの朝のショー番組で、アウンサーが、「お早ようございます。今日は啓蟄。穴ごもりしていた虫がはい出して、季節です。いよいよ春です。」

「ほんとなんか。さつき流しのところ、ゴキブリが顔を覗かしているよ。」

自然に目を向けることが少なくなった最近の生活では、虫といえどゴキブリなどをすぐ連想するの無理ないのかも知れません。暖房が行きわたって、ゴキブリなどがビルや家の中で越冬するようになって、季節感がうすれてしまいました。

啓蟄は、年を二十四の節氣にわけて季節をあらわすもの。このころは、冬眠していた虫やへびが穴から出てくる時期。毎年三月六日ごろがこの日。このころは、今年も三月六日。だ真冬で、このあとで雪が来るところも多いですが、雪がないところでは、たしかに虫などが動き始めます。

それにしても、啓蟄の文字



消費者とマーク

「TS」は Traffic Safety (交通安全) の頭文字。十二月一日から道路交通法が改正されたのに伴い、自転車や自転車用反射器機などの安全基準が統一されました。

この安全基準の審査に適合したもののについては、国家公安委員会がその形式(モデル)を認定し、これに基づいて作られた個々の作品品については、財団法人・日本交通管理協会がその可否を判定します。「TSマーク」は、いわばその合格証。

「TSマーク」の対象となるの

