

「病気になるって初めてわかる健康の大切さ」

みなさんもこのようなことを感じたことがあることと思います。

日常生活における健康についての知識を高めてもらうための「健康展」が十一月一日(日)、農環センターを会場に行われました。

小雨まじりの肌寒い日となりましたが、多くの方が熱心に見学されておりました。

今回の健康展は昨年好評だったパネルを利用し、最近もつとも多いといわれている死亡原因のがんや脳卒中の予防などについて、わかりやすく説明してあります。

また食生活コーナーでは、ファーストフードをはじめとし、色々な食品のカロリーを計算し、高血圧や糖尿病の予防、あるいはそのような人たちの食事のメニューなど、日

第13回 体の健康状態をチェック 健康展

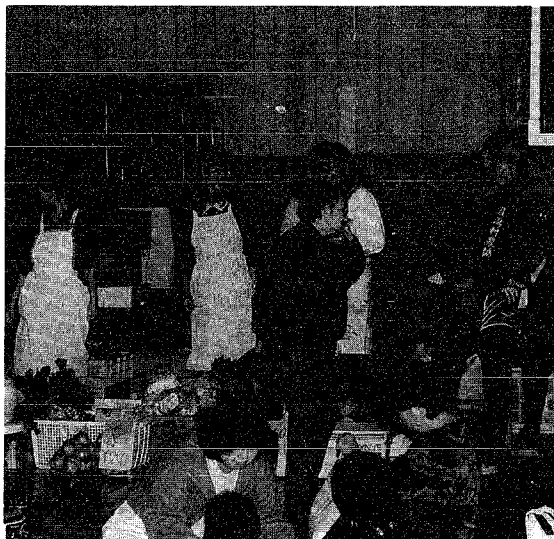
常の食生活に役立つ内容がたくさんありました。

そのほか、保健婦さんによる血圧測定や健康相談、視力検査など、はば広く行われており、日常の生活が、普段の健康維持に大きな役割をはたしていることがわかったように思います。



順調な天候に恵まれ、米を始め、農産物の品質、収量とも良好。これらの収穫喜びと共に、月潟村の産物や特産物の振興と発展を図る目的で、産物まつりが十一月一日(日)、中学校体育館で行われました。

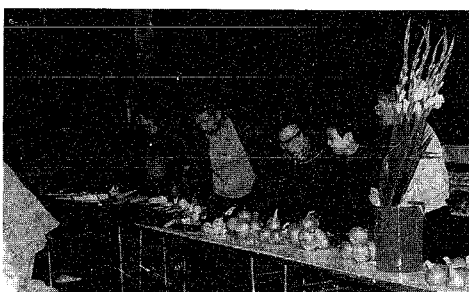
第9回 月潟村 産物まつり



会場内では、農畜産物の展示や即売、もちつき、綿アメをはじめ、米消費拡大宣伝のための新米コシヒカリの抽選や、松茸ごはんが来場者に配布されました。

商工会コーナーでは、掘り出し市、福引き、特産品の紹介をはじめ、正面玄関では、鎌組合による刃物研ぎなど、あいにくの天候にもかかわらず大勢の人で混雑していました。

午前9時30分から、今年度行われました各種共進会、品評会の表彰式が行われましたので、受賞者を紹介します。



- 一、稲作部門 (敬称略)
- △育苗品評会
 - 一位 石塚清司 六八〇kg
 - 二位 白倉長栄 六六九kg
 - 三位 山田育雄 六六七kg
 - 三位 山崎孝志 六五九kg
 - 三位 長岡章 六五三kg
 - 三位 鏡 孫衛 六五一kg
 - 努力賞 野沢正栄 六四七kg
 - 努力賞 児玉利昭 六四六kg
 - 努力賞 大橋正一 六四六kg
 - 努力賞 渡辺悦夫 六四五kg
 - 努力賞 井沢義明 六三五kg
 - 努力賞 高柳清也 六二七kg
 - 努力賞 小林忠一郎 六二三kg
 - △団体の部
 - 一位 木滑第一農家組合生産部
 - 二位 東長島農家組合生産部
 - 三位 西萱場農家組合生産部
 - △果実出荷共進会
 - 日之出の部
 - 一位 渡辺悦夫
 - 二位 五十嵐義雄
 - 三位 山坂 仁
 - 幸水の部
 - 一位 金子義信
 - 二位 児玉利昭
 - 三位 時田忠一郎



- 一位 大関了
 - 二位 佐藤誠一
 - 三位 児玉利昭
- 三、農産物総合品評会
- 野菜の部
- 金賞 高木勝子、白倉君江
 - 銀賞 高木ミネ、間島己巳
 - 銅賞 大関ユキ、田辺チエ
- 果実の部
- 金賞 野沢熊次郎、藤村良平
 - 銀賞 河合秋江、時田忠一郎
 - 銅賞 金子善次郎、藤村征一
- 穀類の部
- 金賞 曾山 茂
 - 銀賞 竹内久衛
 - 銅賞 白倉君江

クアハウス

クアハウスとは、温泉を利用した保養施設のことです。温泉医学、運動生理学などに基づき、気泡湯、寝湯、打たせ湯、歩行湯など、いろいろな浴槽を備え、指導者を配置したものをいいます。ドイツ語でKURは治療や療養、HAUSは館を意味しています。

厚生省では民間の健康増進施設のうち、一定の設備の設置、健康運動指導士の配置、医療機関との連携などの要件を満たしたものに、昭和六十三年から設けています。これによりサービス水準の向上と、利用者の適切な選択を支援しています。

この認定施設には、クアハウスなどの温泉利用型と、フィットネス施設などの運動型の二種類があります。平成四年六月末現在、全国で温泉利用型十四か所、運動型百三十六か所が認定を受けています。

これらの施設を、医師の指示に基づいて治療のために利用した場合、利用料金などについては、医療費控除の適用が受けられます。

暮らしのツライト

秋から冬にかけて、ミカンやカキがおいしい季節を迎えます。むいた皮を捨ててしまっても多いですし、うが、ちよつとした工夫で暮らしに利用できます。

ミカンなどの柑橘類は、独特のいい香りがします。これは皮の表面にたくさんある小さな粒々(油胞)といいますが、リモネンやエステルなどの香りの成分が含まれているからです。

これを生かしたのが料理の香りづけです。ミカンの皮を漬物やおひたしの上に細切りにしてせたり、細かく刻んで味噌唐辛子に入れたりすると、香りはもちろん彩りもいものです。昔ながらの日本人の知恵です。

ミカンやカキの皮の利用法

香りや彩り、隠し味に

れると、油胞がお湯に溶けて肌ガツルツルになります。

カキの皮はミカンの皮と違い、果肉を守るため固くて、調理をして食べることはあまりありません。しかし、漬物を漬けるときには、最高の隠し味になります。カキの果肉は外側のほうから糖分が多くて甘いのです。そのため、皮の近くが一番甘いといえます。ですから皮を捨てると、一番甘い、おいしい部分を捨てていることとなります。

これを漬物に使つて、大根や白菜を漬けるとき、むいたカキの皮を入れると、甘い独特の味が出て、風味のある漬物ができあがります。このほか、干したカキの皮を煮物に使うと甘さがこぼれ、砂糖の代わりにもなります。

