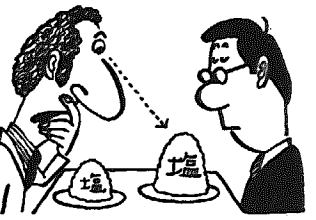


日本人は「好塩民族」

塩分の取り過ぎは成人病のもと



日本はいまや世界でも指折りの長寿国に仲間入りしましたが、脳卒中、心臓疾患、ガンなどの成人病が不気味な上昇カーブを描きながら、私たちの健康をむしばんでいます。その最大の原因は「塩分のとり過ぎ」です。欧米人の二倍から地方によっては三倍もの量をとっているというのです。

ウムという成分がからだの中で多くなると、動脈の末梢部分が細くなって、血液を通すのに強い圧力が必要になります。このとき、人体の不思議なメカニズムがはたらくため、血液循環を円滑にするために血圧が高くなります。一方、ナトリウムが増加によって血液量が増え、そのため、さらに血圧を押し上げるという悪循環を繰り返すことになるのです。日本人の死因のナンバーワンである脳卒中や心臓疾患は、こうして生み出されていくのです。

食塩摂取量は

欧米人の二倍

関西の人が東京のうどんを食べると「なんや、しょう油の中にうどんがつかっている」と驚きます。このように、日本人が毎日平均どのくらいの食塩を摂取しているかは、地方によっても、また家庭でも大変、違ってきます。

「日本人にとって食物とは米であり、食事はメシを塩とともに食べることにほかなりません。日本には多い「だし」類やみそ、しょうゆは、塩をマイルドな味にした「塩の味つけ」です。塩コソ、塩づけ、つくだ煮なども、要するに塩の変形にほかならない」とある教授が「食の文化史」で書いています。

塩が演出する

悪循環

「いったい、なぜ塩が成人病の「犯人」にされるのでしょうか。それは、まず食塩の中のナトリウムという成分がからだの中で多くなると、動脈の末梢部分が細くなって、血液を通すのに強い圧力が必要になります。このとき、人体の不思議なメカニズムがはたらくため、血液循環を円滑にするために血圧が高くなります。一方、ナトリウムが増加によって血液量が増え、そのため、さらに血圧を押し上げるという悪循環を繰り返すことになるのです。日本人の死因のナンバーワンである脳卒中や心臓疾患は、こうして生み出されていくのです。」

食品には自然のままでも塩分が含まれる

ここに掲げた表をご覧ください。食品百グラム中の食塩含有量を示したのですが、トップは梅干しの二〇六グラム。もちろん梅干し一個の重さは六グラム程度ですから、一個について食塩量は一・二四グラムというところ。二番手のコブのつくだ煮は十三・三グラムですが、大きじ一杯分ですと一・四グラムの塩が含まれています。

主な食品の食塩含有量(100g中)

食品名	食塩含有量(g)
梅干し	20.6
コブのつくだ煮	13.3
しらす干し	11.8
しおから(イカ)	11.3
しおぎ	8.0
たくあん	7.1
たらこ(生)	6.5
バター(有塩)	1.9
食パン	1.3

科学技術庁資源調査会編 「三訂補日本食品標準成分表」より



メキシコ移住者の実態調査に協力を

新潟県では、明年メキシコ移住八十五周年に当たることから、メキシコ移住者の実態調査を行ってまいります。メキシコへの移住は、戦前、戦後を問わず、民間の移民会社によるあつせんや個人の指名呼寄などいわゆる「自由移住」のため、公的な記録はほとんどありません。従って本町からメキシコへ移住された人をご存知の方は、役場産業課までご連絡下さい。(7)3101

私も登場 働くところ

大家族のぎやかな中に席を置き、何と自由のない生活をしていた私にとって、田んぼの中の不慣れな地は心細く、里心の多いものでした。子供も大きくなり、気付いた時には住めば都の頃となり、この地の持つ、農家特有の風習に心動かされます。それは、女性が老いも若きもともに、それぞれ持ち場で、一生懸命働くという事です。働くこと

いう事は、まず第一家庭が楽になるし、規律正しく生活する為、健康に良いし、皆が一生懸命という事は、子供達にも大変な将来のエキスになると思います。嫁、姑が一つ屋根の下に四六時中いて、女は家庭を守るものという觀念に似た、町の女性の生活は、イライラからストレスがたまり、色々な成人病の元をなすものではないかと思われま。農は国の基といひ、農は国を動かすともい

れている通り、農の持つ勤しさは、日本人全体のもので、日本人の特性だと思います。農家の人の生活態度を見習って、非農家の我々も、それぞれの持ち場で一生懸命、すすんで働きたいものです。働くという事をこの地、黒埼町にきて、すなおに正しく、自然に、見直す事が出来ました。 黒鳥 大橋京子(元町長)

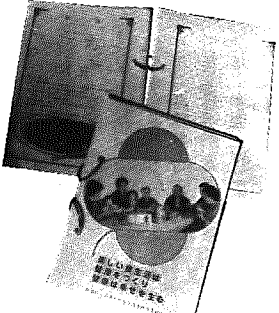
婦人の学習会に参加して

黒埼町公民館では、婦人の仲間づくりを目標に婦人学習会を開催して下さるが、まだご存知ない方も多から思われますので第一回から参加した者としてこれ迄の経過を報告し、暇のある方は勿論暇のない方もそれに合わせてみつけて大いに参加していただきたいと思ひます。

第一回 五月 総合体育館 会議室で開校式あり、どうぞよろしくという事で公民館職員より町の概要についての説明をうけ参加者で一年間のプログラムを検討する。(この時は出席者が十名から) 第二回 六月 町の施設と文化財を知るをテーマに町の指定文化財めぐり。(移動学習としてマイクロボスを利用して、阿部家仏間や刀装エソ拵を保存し維持することの大変さを痛感したり、

満行寺の島津藩の流れをくむ眉目秀麗なる住職さんの仏足石や山門の変った作りの説明にうっとりしたりの大変楽しい一日でした。) 第三回 七月 貴女も万葉 第四回 八月 一の世界に (黒崎高校の先生であり白根市中塩俵の西方寺の住職さんでもある平山詩郷先生より涼しい西の方寺において、万葉集を通して古代の生活を非常にわかりやすく又仏教を通しての先生の女性観や子供の躰についてあちこち脱線しながらの楽しいお話をお聞き有意義な日を持つ事ができました。) 以上がこれ迄の学習会のあらましですが、回を重ねる毎に出席者も増え和気合々と集まりを楽しんでおります。ヤングレディーズ学習講座やミドルエイジは、勉強などど堅苦しいものではなく、これで脳細胞の破壊を遅く、これからは望みを託しているのがあります。 上山田第一 金子玲子

あなたの台所に「調理カード」一冊いかが!



このほど、黒埼町と食生活改善推進委員が、健康づくりの一貫として「調理カード」を作成いたしました。あなたの台所に一冊備えてはいかがですか。価格は一部四百円です。ご希望の方はお近くの保健委員が役場環境課へ申し込み下さい。主な内容は、野菜の切り方、合わせ調味料早見表、めん類のつけ汁、かけ汁その他割合表、ソースとドレッシング

グの割合表と作り方、すし飯の合せ酢と炊き込みご飯、肉の部位とそれに関する調理方法、ゆで方、天ぷらの揚げ方、魚の煮方、その他家庭向き料理のつくり方など、盛りたたくさんです。 役場環境課(7)3101

「まちが電話」は、皆さんのおかけになる電話は、ダイヤルミスなどにより、十回に三回はつながらないそうです。ダイヤルミスは、時間と労力のムダばかりでなく、「まちが電話」の原因にもなり相手に大変迷惑をかけるので、