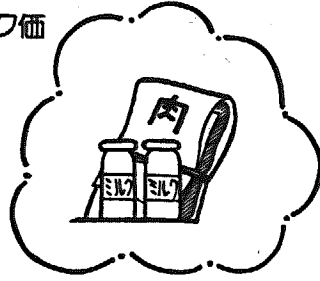




タンパク価



# タンパク価は牛肉・牛乳とほぼ同じ

＊見直される米＊

私たちが食べている米には、どんな栄養分が含まれているかご存じですか。よく、「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

米の成分を見ますと、精米百グラム(茶わんに軽く一杯分)中に含まれる主な成分は、デンプン質(糖質) 七五・五グラム、タンパク質六・八グラムなどです。

米は昔から日本人の重要なタンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。

また、米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれるタンパク質と比べても、たいへん優れています。

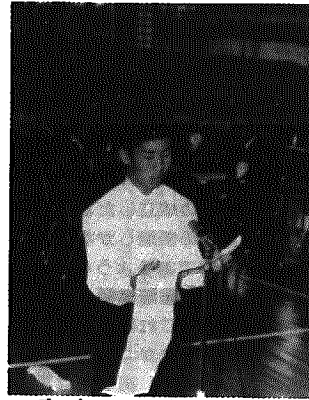
タンパク質の人体内での利用率を示すプロテインスコア(数値が高いほど質が良く、体内で効果が)

的に利用される)で見ますと、理想タンパク源といわれるタマゴ(〇〇)に対して、米は七七を示しており、牛肉八〇、牛乳の七四とほぼ肩をならべています。また、畑の肉といわれる大豆の五五よりも高く、米のタンパク価は穀物の中でも最も質のよいものといえます。また、米のタンパク質の中には、子供の成長に欠くことのできない栄養素「リジン」を多く含んでいます。

次に価格の面から見てみますとタンパク質を十グラム摂取するのに米の場合四十八円ですが、タンパク価がほぼ同じの牛乳は九十四円、牛肉では百六十六円と米の二倍から三倍もします。

これらの数字を見ても、米は経済的で良質のタンパク源といえるでしょう。

# 浄水場・黒崎中学校の合同竣工式を行う



喜びのことばをのべる 牧野 剛君

## 国勢調査人口を再募集

前号で、黒崎町の国勢調査人口の募集をしましたが、申込み期限が短かったため、ご迷惑をおかけしました。今回、再応募を受け付けます。応募要領は前号同様。申込み期限 10月25日の消印有効

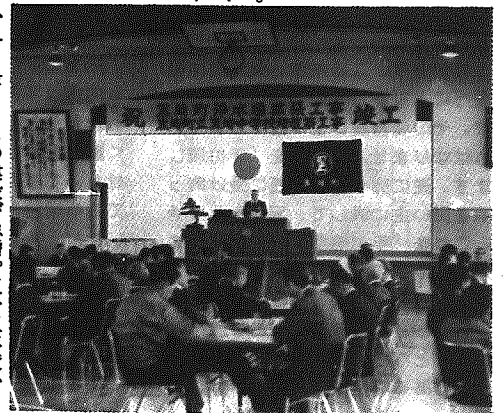
町浄水場の拡張工事と黒崎中学校校舎増改築工事の合同竣工式が、九月二十四日、工事関係者、来賓など百名近くが列席して、黒崎体育館で盛大に行われました。

式は午後二時三十分、町長の式辞に始まり、工事の概要報告、関係業者へ感謝状の贈呈、各来賓の祝辞に続いて、生徒を代表して牧野 剛君(三年)が「たくさんの人の苦勞と努力で、りっぱな校舎を建設していただき、これからも生徒一人一人が校舎を大切にすることを生徒会に働きかけ、同時に学習・スポーツに一生けん命がんばっていきたい」と喜びの言葉を述べ、三時五十分閉会しました。

同校は、昭和三十二年、三十七

年に建設された木造校舎を取りこわし、二か年継続事業により、昨年七月、鉄筋コンクリート一部四階建、総事業費三億八千五百三十三万円を投入して、本年七月完工したものです。

一方、上水道事業は、昭和三十一年に創設し、一日最大給水量三千六百トンで開始。以後、人口の増加と企業の進出などにより、昭和四十八年第一回拡張工事を行い当初の三倍に当る、一日最大給水量一万吨に増量。さらに都市化現象が進み、マイホー



ム建設が急増。五十二年度から五か年計画で、四十八年度の二倍に当る一日最大給水量二万吨に増量。建物・機械施設を抜本的に整備し九億五千七百七十一万二千円の巨費を投じ、本町の建築物の増改築工事では最も大きな事業で、施設給水能力は郡内でもトップ。二年余りのスピード完工となったものです。

## 歳時記

だからでしょう。

「灯火親しむ候」の意味を先生が聞いたところ「受験勉強追い込みのシーズン」と答えた中学生がいたとか。

ある新聞の調査により、最近一年間に、日本人の読書(書籍・雑誌)時間は、一日当たりで三十八分から四十五分へと七分増加したとのことです。

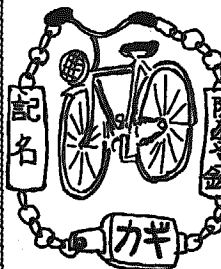
このように、国民全体としては読書が盛んになりつつある一方で、受験生はテキストと漫画だけという傾向がますます強まっています。

「灯火親しむ」は「灯下親しむ」とも書かれます。俳句の季節としては、おぼろにかすむ灯火は春、燈んださわやかな夜気の中の灯火は秋のもの。そして灯火の下での読書も秋のふん囲気です。秋の涼しさの夜長が読書むき

## ＊ 灯火親しむ候 ＊

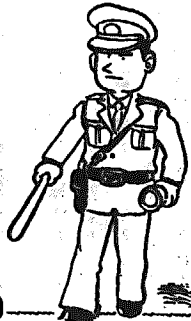
これらの出版物は、全国八か所の政府刊行物サービスセンターと五十四か所の政府刊行物サービスステーション(官報販売所)で販売されているほか、一般書店でも扱っています。ところで、現在日本全国で毎日七十点以上の新刊書籍が発行されているそうです。時節がら省エネにも留意しつつ、秋の夜長を大いに灯火に親しんでみては……。

## 全国防犯運動が始まっています!!



犯罪をなくし、住みよい社会を建設するために、次のことなどを中心に全国いっせいに防犯運動が行われます。町のみならずのご協力をお願いします。

- 住宅の防犯診断
- 住宅周囲の施設整備などの点検と整備
- 外出時の施錠の励行・確認



- 自転車・自動車の盗難予防
- 駐車時のキーの抜き取り
- ドアロック・施錠の励行
- 自転車防犯登録の実施
- 家庭防犯デー

この運動を機会に、住宅内外の環境を今一度点検し、侵入者からあなたの家を守るよう、家族ぐるみで話し合いをしましょう。

黒崎町役場・新堀西警察署

10月11日から10月20

## 九月の短歌

短歌会

初秋の澄み渡る真夜中に半月昇る庭の歌碑の上に……青木 留吉  
降り続く雨に早生稲刈りかねて納屋のコンパイン所在なきまま……松沢 虎男  
要らぬとも買わねばならぬ米にして等級決むる検査きびしき……平松清次郎  
アメリカではじめて見るとよ白き花「みずき」と次女を名づけしといふ……泉井ヨ子  
今日も雨仕事ならぬと農協でわが出すお茶を農夫は飲みおろし……阿部 淳子  
隣村の人口にある大樽日影つくれる道通り過ぐ……酒井 庄平  
学園に戻りし香子散入れて今宵の魚焼きてしまえり……小出実智子  
ヒスイ産む短川石で建つる時鐘の道ごと堅実で美なれ……柏 直樹地  
畑隅の名荷に虫のこもりてとぎれとぎれに鳴く真昼かな……青木 きい