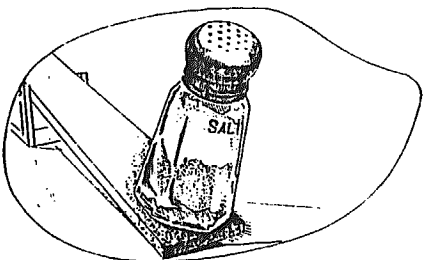


日本の主食・米 5米と成人病の関係



小粒でも、ビックな働き。

「米を食べると高血圧になる」といわれた時代がありました。

ところが、高血圧の原因は米ではなく、塩辛い副食物の方に問題があったのです。

高血圧の予防の第1は、塩分を控えること。1日の塩分摂取量は10g以下に抑えるようにしたいものです。

高血圧とならんで糖尿病も問題になっています。糖尿病は、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの合併症を誘発しやすい病気です。

糖尿病の原因の一つにカロリーのとり過ぎがあげられます。治療には、食事療法が行われていますが、これには、栄養バランスを考えたうえで、1日の摂取カロリーを最低限に抑える必要があります。

この治療のなかで、米が大きなウエイトを占めています。米は満腹感が得られ、しかも低カロリー。この利点が糖尿病の治療に生かされているわけです。

この利点が糖尿病の治療に生かされているわけです。

▼米の成分量

Table with 5 columns: 精白米 100g (351カロリー) 単位g, 水分, たんぱく質, 脂質, 糖質, 繊維質. Values: 15.5, 6.2, 0.8, 76.6, 0.3.

村民体育館一般開放日

8月13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日)

開放できない日(時間)

- \*5日~6日 夜場庁舎竣工式準備のため。
\*毎週火曜日~土曜日の午前中~若中生徒の部活動のため。
\*10日、24日の午前1時30分~3時30分 婦人さわやか健康教室のため。

新潟行政監察局では、テレホン・サービスで「行政苦情110番」を開設しています。
役所仕事に対する苦情(相談)は、☎〇二五二④一〇〇番へどうぞ。
テレホン・サービスの受付時間は平日(午前八時三十分~午後五時)、土曜日(午前八時三十分~午後〇時三十分)。



収穫期です— 乾燥機などによる火災にご注意を!

秋の収穫期になると各地で、乾燥機などによる火災が発生します。油類を多く貯蔵するため火災が起きやすくなります。

次のことに注意して火災を起ささないようにしてください。

乾燥機の取扱いは—

- ▷使用前には必ず点検、整備をしてください。
▷使用中は監視をして、留守にするときは、忘れずに油の元栓を停止してください。
▷万一の場合に備えて近くに消火器などを設置しておいてください。

油類の家庭で保管できる量は—

- ▷ガンリン…20リットル
▷石油・軽油…100リットル
▷重油…400リットル
これ以上貯蔵する場合は、安全な施設・空地が必要です。
また、貯蔵容器はドラム缶(200リットル)でなく石油缶(18リットル)を使用してください。

行政苦情110番

テレホン・サービスで



▲救助はまかせて—先月二十一日、西蒲原南部消防本部では、旅館と合同の避難訓練を行いました。
訓練は岩室のホテル湯元館で行われ、消防車六台、救急車一台が参加し同ホテル四階からの出火を想定して、人命救助など日ごろの訓練の成果を十分発揮しました。

鋭い少年たちの観察力 あなたもきっと感動が

第2回 岩室村少年の主張大会

岩室村と岩室村青少年育成村民会議では、村内の関係各機関・団体の協力により「少年の主張大会」を開催することになりました。

今年には昨年の第一回大会で出された多くの要望に応じて、中学生6名(各学年2名)と新たに小学校の6年生(和小学2名、岩小2名、間小1名)5名の代表を加えて行います。

夏休み最後の日曜日は家族おそろいで、少年の主張大会におでかけください。

期日 8月28日(日)
時間 午後1時(厳守)
会場 公民館 講堂
発表者 小学6年生5名、中学生6名
講評 県教育庁社会教育課 笠原 誠先生

親子ソフトボール大会

期日 8月21日(日)〔雨天の場合は28日(日)〕
開会式 午前8時、競技開始 8時20分
会場 村民野球場
チーム編成 1チーム10名以上(母親5名以上、子ども5名以上)
少年野球選手(5~6年生)は1チーム3名以内、試合出場者は2名です。
申込み 8月6日(土)までに参加チーム名、代表者名、連絡先を公民館(☎②444)へ。

\*ルールなど詳しくは、12日の代表者会議で。ルールブックの必要なチームは公民館に用意してありますので、ご利用ください。

体力測定会

期日 8月21日(日)〔雨天の場合は28日(日)〕
午前9時~正午
会場 村民体育館
対象 一般成人〔20歳以上〕
種目 反復横とび、握力、垂直とび、立位体前屈、閉眼片足立ちの5種目

申込み 当日受付
\*その場であなたの体力年齢がわかります。5月の測定会には52名のみなさんが自分の体力に挑戦しました。あなたも運動のできる服装で、気軽にご参加ください。
\*今月7日(日)に予定の測定会は、体育館が役場庁舎竣工式準備のため使用できませんので中止します。



真剣に話し合った 青少年育成地域懇談会

いけません。いつなんどき過った大きな力となって爆発するかもわかりません。そこで今のうちに学校、家庭、地域が一体となって非行防止のための関心を高めようというねらいから、村岩中PTA、村民会議では先月一日から二十日までの十日間、十一会場地域懇談会を開催しました。
いづれの会場も「村ぐるみの運動にするためにはどうしたらいいか」について真剣に話し合

スポーツ教室

Table with 2 columns: 婦人卓球教室(後期) and 婦人さわやか健康教室. Includes dates, times, and locations.

スポーツ教室とは—
日ごろスポーツをする機会が少ない皆さんのために、必要施設、場所、用具などを提供して、一定の期間、継続的に学習することによりスポーツの基礎的な資質を身につけ、「生涯体育」という将来の見通しの上にたつてスポーツするのがねらいです。
特に初心者を対象にスポーツとのさわやかな出会いの場と仲間づくりの場を提供することに重点をおいています。
さあ!あなたもスポーツ教室に参加してみませんか!