

# 健康専科

## こんにちは保健婦です

17

### 健康づくり



### の応援団

下の写真は、先月六日公民館で開催した食生活改善推進委員と保健委員との合同研修会の様子です。この各委員さんたちは、皆さんの健康づくりを応援するため、各種検診のお手伝いや調査などにがんばっています。

両委員会では、委員相互の交流と資質向上をはかるため年数回講習会が開かれています。七月は伝達講習会のための調理実習や日程などについての話し合いがもたれました。

ところで、みなさんは「伝達講習会」に参加したことがありますか。ことしも村内各地区ですべて開催（間瀬地区一回、和納地区五回、岩室地区七回計十三回）される



習会」に参加したことがありますか。ことしも村内各地区ですべて開催（間瀬地区一回、和納地区五回、岩室地区七回計十三回）される

を送るための話し合いが活発に行われていきます。各地区会場とも、身近なところでの講習会とあつて大勢の人たちが参加し、委員さんたちが作った健康食の試食や保健婦による疾病予防の話などに耳をかたむけていました。

ことは、本当に大勢の人たちから参加してもらいましたが、参加したみなさん、感想はいかがでしたか？両委員会では参加いただいた方の意見や感想をお待ちしています。お近くの委員か役場保健婦までお寄せください。

### こんな「お弁当のおかず」いかがですか

#### ●カボチャのつや煮

材料(4人分)  
カボチャ 200g  
マーガリン 大1  
砂糖 大1+  
塩 少々

#### 作り方

①カボチャは厚さ5~6mmのちょう切りにし、なべにマーガリンを入れきつたためる。  
②ひたひたの水を入れて、4~5分煮、砂糖と塩を加えて弱火で汁がなくなるまで煮る。

#### ●ツナと卵のコロッケ

材料(4人分)  
ツナ 150g  
卵 3コ  
玉ネギ 20g  
パセリ 小2  
牛乳 10g~  
マヨネーズ 5g  
(パン粉、小麦粉、油)

#### 作り方

①ツナをほぐし、卵はゆでみじん切りにする。玉ネギ、パセリもみじん切りにする。  
②①に牛乳、マヨネーズを混ぜ合せ小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。(パン粉の変りに春雨を利用可)

### 蓼食う虫



人間の好みはさまざままで、多くの人に嫌われているものを好む人もなかにはいます。そのことを「蓼食う虫も好きずき」というのは、水辺や路傍などに生える蓼の葉や茎が、かめばひどく辛いものだからです。「蓼食う虫は辛さを知らず」ということわざも同じ意味。物好きなものたどえにされたたり、趣味の悪さを評するときに使われたりします。

蓼は「爛れ」が語源とされるように、舌が爛れるというほどの辛さ。夏季に摘み取られ、香辛料として食用に供せられるのは、ヒリヒリとくる辛さが夏の料理にはふさわしいからでしょう。

ひとくちに蓼と言いますが、大蓼、紅蓼、桜蓼、柳蓼、紫蓼などいろいろあり、種類の多いことを「蓼八百」というくらいです。

そのなかで食用となるのは柳蓼。葉をすりつぶし、酢でのばした蓼酢は、鮎の塩焼きなどに添えて用いられます。「蓼食う虫も好きずき」と言いながら、蓼酢で鮎を賞味する人も多いのではないのでしょうか。

### 「ストレスと

### 歯槽膿漏」

歯の周囲の組織の病気を「歯周疾患」には、主なものとして歯肉炎と歯周炎(いわゆる歯槽膿漏)があります。今日は、歯周疾患と他の病気の関係を考えてみましょう。

咬む筋肉の異常な緊張の結果起こる現象で、それらは歯周組織に非常に大きな負担をかけて抵抗力を弱め、少しの細菌にも負けるよう

こりません。ところが、歯周疾患のある人が糖尿病になると細菌感染しやすかったり炎症に対する抵抗力が弱いため急速に進行します。

### 歯の健康



歯の周囲の組織の病気を「歯周疾患」には、主なものとして歯肉炎と歯周炎(いわゆる歯槽膿漏)があります。今日は、歯周疾患と他の病気の関係を考えてみましょう。

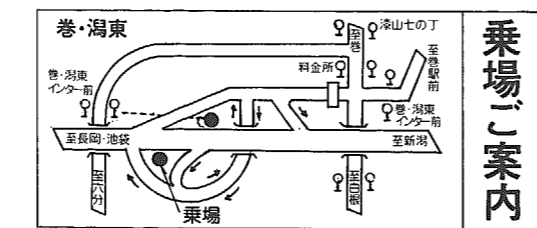
咬む筋肉の異常な緊張の結果起こる現象で、それらは歯周組織に非常に大きな負担をかけて抵抗力を弱め、少しの細菌にも負けるよう

こりません。ところが、歯周疾患のある人が糖尿病になると細菌感染しやすかったり炎症に対する抵抗力が弱いため急速に進行します。

## 新潟⇄東京高速バス

### 巻・潟東インターからもご乗車できます

関越高速バス(新潟・東京間)巻・潟東停留所が先月二十四日より新設されました。同時に始点・終点は万代シティバスセンター前に変更になりました。乗車券の申し込みは乗車月の三十日前から、往復券の場合は四十日前からお求めになれます。なお、詳しいことについては新潟交通巻営業所(☎72-1341)か、または巻旅行センター(☎72-1448)へお問い合わせください。



### 乗場ご案内

### 学校プールの開放します

ことしも、左記のとおり各小中学校のプールを一般開放しますのご利用ください。

岩室中学校 ■対象：高校生以上の一般 ■開放日：7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24、10/1、10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24、12/31

岩室・和納各小学校 ■対象：小学生 ■開放日：7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24、10/1、10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24、12/31

■開放時間：午後二時~五時まで

■開放条件：保護者等が必ず付き添うこと。

きまわりを守り楽しく泳ぎましょう。

## むらの民芸シリーズ

④



### 徳利(岩室窯)

岩室窯は幕末から明治十年代まで続いた登窯です。これらの徳利は、岩室の土で素焼きにされ、岩室の白土と温泉の風呂を沸した木灰でつくられた釉(うわぐすり)がかけられ、窯出しされた焼酎徳利です。岩室の薬師堂の山斜面を利用して、築窯され、矢川橋から「松郷屋」焼として主に北海道に出荷されました。この窯出し品は長頸徳利が多く、バランスのとれた端正な形姿でやや明るい色調の釉が多い。松郷屋焼と称されるものは、一般的に荒っぽい男性的な粗肌面に比べ、女性的であると共に貴公子的な感じがします。岩室の芸妓街で焼かれた土地柄でしょうか？約百年ぶりに甦ったこれらの民具は、希少価値から骨董品となり、茶をたしなむ人には垂涎の品となっています。

## もう君はもの知り博士だ!!



### 新潟県立自然科学館

### 食と緑の博覧会協賛会場

7/22(土)日  
9/3(日)

テレビでプロ野球を観戦した人は、投手がボールを投げるとすぐボールのスピードが画面に出てくるのを見たでしょう。どうやってスピードをはかるのでしょうか。私たちの身の回りには、ものさしをはじめ、何かをはかる道具や装置がいろいろあります。今年の特別展では、ふだん見ることができない、はかるための装置をたくさんあつめて見ました。皆さんが実際に珍しい装置を使ってみてはかるとしてあります。ぜひためしてみてください。

■開催期間：7月22日~9月3日(月曜日は休館日) ■場所：新潟県立自然科学館 ■展示内容：測定項目48(作品数60) ■入館料：大人500円、小・中学生300円、小学生未満は無料です。

そのほかにも、エレキテルショー、天体観望会などの楽しい催しが一杯です。詳しくは自然科学館まで。

展示内容	
測定用装置	測定項目(48項目)
スピードガン	ボールの速さ
伝声管	音の速さ
生物聴音器	微弱な音
カラーレーダー	高層ビルまでの距離と方向
ナイトスコープ	暗室内の人影などの所在
金属探知器	土中の金属の有無
シーソー体重計	人の体重
走査型電子顕微鏡	微小物の大きさ・構造
モアレ干渉装置	物の凹凸
サーモビューア	人の顔・手の温度分布
気象衛星からの画像	地表の温度・雲の分布・厚さ その他37項目

