

# 現代っ子の食生活再点検

## 「オカアサンヤスメ」にはカルシウムをプラス

子どもの好きな料理の頭文字をとって「オカアサンヤスメの食事」ということがあります。オムレツ、カレーライス、サンドイッチ、ヤキソバ、スパゲッティ、メダマヤキの6種類で、これらは、サラダなどをつけることで栄養のバランスがとれていそうに思えます。

しかし、注意したいのがカルシウム不足。ほとんど入っていません。成長期の子どもの骨格形成のためにも多く摂取しなければなら



ないのに、これでは。また、カルシウムが吸収率がよくなるには、からだの中のカルシウムとリンの比率が1対1であること。ただでさえ清涼飲料水などでリンの摂取が多くなっているのですから、つとめてカルシウム源の確保に努めてください。

### カルシウム摂取のコツ

- ①牛乳を毎日1本飲む(1日200mg)牛乳嫌いなら、ヨーグルトでもよい
- ②サラダにしらす干し、プラム、わかめなどのカルシウム源を加える
- ③日光にあたってビタミンDをとると、カルシウムの吸収がよい
- ④サクラエビ、イワシなどを料理に多用する

## ファーストフードの食べ方にご用心

フライドチキンやハンバーガーは、子どもの大好物。これらはカロリーやタンパク質、脂肪があるので腹持ちがよいのですが、野菜不足が目立ちます。ま

### ファーストフードのカロリー

- ハンバーガー 259キロカロリー
- フライドチキン 271キロカロリー
- フレンチポテト 305キロカロリー
- コールスローサラダ 103キロカロリー
- シェイク(パニラ) 112キロカロリー
- コーラ 117キロカロリー

## サンドイッチ

言葉の履歴書

言葉の履歴書

行楽のシーズンに、手軽なお弁当として好まれるのは、薄く切ったパンに肉・卵・野菜などを挟んだ「サンドイッチ」。この名前が、イギリスのサンドイッチ伯爵からきたことを知っている人は少なくないでしょう。

かけ事の大好きだった伯爵が、徹夜でランプの勝負を続けているとき、肉料理とパンを別々に食べる時間と労力を惜しんで、肉とパンが一緒に食べられる軽食を作らせたのが始まりでした。

まぐろの握りずしと、のり巻が同時に食べられる「鉄火巻き」も、かけ事で戦場のように緊迫した「鉄火場」から生まれたとされるのは、洋の東西を問わない事例といえるかもしれません。

「サンドイッチマン」は、街頭広告の一つで、もともとは二枚の看板をサンドイッチのように、体の前後にぶらさげて歩くところから付いた名称でした。現在では、サンドイッチマンといっても、ほとんどが一枚のプラカードを片手で掲げ持つスタイルで、語源はわかりにくくなっているようです。

## 「家族に迷惑をかけていませんか」

「いびき」と共に、同室に寝ている人に迷惑なのが「歯ぎしり」です。「歯ぎしり」は、上下の歯を強くかみしめて、激しく歯をくいしばったり、こすり合わせたりする動作です。睡眠中、比較的眠りの浅い時間に起こると言われています。口の中に食物が無いのに、強く歯をかみしめるため

## 歯の健康

歯医者が教える



に、歯がすり減って、水にしみたり、歯を支えている部分に大きな負担がかかり「歯槽膿漏」になつて、歯がぐらぐらしてくるようになっていたりします。この「歯ぎしり」の原因には、

- ①精神的緊張 ②疲労 ③咬み合わせの高すぎる歯や冠 ④蓄膿症
- 次のような事が考えられます。

た、シエイクなどは甘みが強く、それだけでおなかがいっぱいになります。朝食抜きで、昼食にファーストフードを食べると、夕食一食で、他の栄養素を補給しなければならず不健康です。それでも子どもに食べさせたい場合は、①ハンバーグやチキンには、ポテトやコーン、コールスロ(キャベツ)サラダをプラス。②飲み物もコーラやシエイクより、牛乳やオレンジジュースに。③昼食にこれらを食べたら、夕食または朝食で緑黄色野菜や果物をおぎなうことを忘れないでください。

てしまつて考えられています。治療法としては、精神的ストレスを解きほぐしてやつたり、咬み合わせの高い歯を削つて調整したり、就寝時に、ゴム又はプラスチック製の器具を下あごの歯に被つマクシジョンの作用を利用する等の方法がありますが、いずれにしても、歯科医師の診察を受けられる方が良いでしょう。(西蒲原歯科医師会)

# おらがむらふるさと探訪

多宝山

シリーズ①

「民芸シリーズ」を一年間ご愛読いただきありがとうございます。今月号からは、新たに「おらがむら、ふるさと探訪」と題して村内でまだ知られていない隠れた名所・史跡などをシリーズでご紹介します。今回のシリーズには、新谷の佐藤正さんより、貴重な写真や資料の提供をいただき連載しますのでご期待ください。では、第一回目の今号では母なる山「多宝山」についてご紹介しましょう。

日本海を背に、秀麗な山容をみせてくれる多宝山。古代より越後の歴史を見つづけてきた点では、越後屈指の名山であります。山の麓北陸街道とともに拓けた「わが岩室村」を、自からの足で一歩一歩昔の面影をたどり、その実態を見聞し、又手にふれその手に伝わるぬくもりを感じとり想いのままに写真と十七文字に託し、名所・遺跡を紹介していきます。今回の写真は、

昨日や今や昔の山容をたどり、その実態を見聞し、手にふれその手に伝わるぬくもりを感じとり想いのままに写真と十七文字に託し、名所・遺跡を紹介していきます。今回の写真は、



（佐藤正氏寄稿）

# 浄専寺庫裡書院庭園(石瀬)が県指定文化財に指定されました

先月十二日に開かれた県文化財保護審議会の答申をうけ県教委では、県指定文化財に本村石瀬浄専寺「庫裡書院庭園」ほか二件を文化財に指定しました。今回の指定で、村内にある県指定文化財は間瀬枕状熔岩をはじめ四件となりました。

今回指定された石瀬浄専寺(堀川道雄住職)の庭園は、江戸末期に京風文化の影響をうけ造られた枯山水庭園です。庭園内には東西に島が設けられ、自然石の石橋やカエデ、ツバキなどの樹木が見事に配置されています。全体的に地割、石組みが優れ、京風文化を余ますところなく漂わしています。それに庭園は作庭時の原形が相当に残されており、その点においても今回の指定の重要なポイントとなったようです。みなさんも機会がありましたら、ぜひ一度ご覧ください。その素晴らしさと優雅さにきつと心がなごむことうけあいです。



庭園の指定としては初めての浄専寺枯山水庭園

## 消防関係各種試験のご案内

平成2年度の危険物取扱者試験と消防設備士試験の日程が決まりましたのでお知らせします。なお、受験予定のかたはお忘れなく。※会場や受験手続きなど、詳しくは消防岩室分署(☎82-3360)までどうぞ。

### 危険物取扱者試験

試験日	受付期間
5月29日(火)	4月23日～5月1日
7月10日(火)	6月7日～6月15日
8月21日(火)	7月19日～7月27日
10月9日(火)	9月3日～9月11日
12月4日(火)	10月29日～11月6日
12月5日(水)	10月29日～11月6日
3月5日(火)	1月28日～2月5日

### 消防設備士試験

試験日	受付期間
8月7日(火)	7月2日～7月10日
11月13日(火)	10月8日～10月16日
11月14日(水)	10月8日～10月16日

## 安全衛生推進者の選任はお済みですか?

労働者が10人以上50人未満の事業場では、平成元年4月1日から業種により安全衛生推進者又は衛生推進者を選任しなければならないことになっています。まだ選任をされていない事業場は早急に有資格者の選任を。なお、詳しくは、県商工労働部労政課又は最寄りの労働基準監督署におたずねください。