

健康な食べ方してますか

★食生活の現状は…

現在、わたしたちを取り巻く食糧の豊かさは、これまでにないものようです。そういう恵まれた中にありながら、体に不調を感じたり、成人病を気にしている人が多いようです。

健康上とくに、摂取量が問題となるエネルギー源（炭水化物、脂肪等）は、最近、摂り過ぎの傾向がみられます。また食塩の摂取量も、目標摂取量の上限である10gからすると、まだ摂り過ぎているようです。成人病予防の点からみ

ると、わたしたちの食生活には、このように黄色いランプがともっているのです。



★朝食ぬぎの家庭が増加

「国民栄養調査」によると、現在、朝食を食べない世代は二十代がもっとも多く、男性が三人に一人、女性が五人に一人となっています。成長期の小学生から高校生でも十人に一人で、そのため朝礼

などで倒れる小中学生が続出しています。

朝食をぬぐ理由としては、①食べる時間がない ②食欲がわかない、などがあげられます。どちらも、①十五分早く起きるようになる ②寝る二時間前になったら物を食べないようにする、などの努力で解決できます。

食事をぬぐことは、栄養のアンバランスを生み出したり、次の食事のときに「ドカ食い」を招き、肥満の原因ともなります。朝食は、一日の活動を支えるエネルギーの源として、特に大切です。また、

普段すれ違いの多い家族の絆を深めるためにも、家族そろって朝食をかみかみするようにしたいものです。

★食事はバランスが大切

わたしたちの現在の食生活では、とにかく食事の全量をやや抑え、ぎみにすることが必要のようです。しかし、ただ減らせばよいと言うわけではありません。食生活の基本は、栄養的にバランスのとれた食事を心がけることが大切です。



高齢者の歯の手入れ

病原菌のかたまりである歯垢が、繰り返し付着すると、歯周病を引き起こすわけで、高齢者の口中には特に機能のおとろえに伴って、急速に進行します。

そのため、迅速かつ手早い治療対策が必要となるわけで、助からない歯は抜歯、助かる歯は固定、

義歯による噛み合わせの回復などの措置が的確に行われることが重要です。そして、こわらのトラブ

歯の健康



ルを繰り返さないためには、ねばり強いプラークコントロール（歯垢をつけにくいこと）が不可欠です。

その基本は何と云ってもブラッシングです。歯と歯の間を磨く歯間ブラシ、手の不自由な方に有効な電動ブラシなどをうまく活用してください。また、脳障害、寝たきりのお年寄りにたいしては、介

護者の適切なブラッシングの協力が必要となりますし、リハビリの一環として、手を動かす訓練として活用することもできます。

このような毎日のブラッシングの積み重ねが、歯周病やむし歯の予防になります。失う歯を最少に抑える方法もあります。こんなことに注意して、高齢でも食生活を楽しめる人生を送っていただきたいと思えます。県歯科医師会

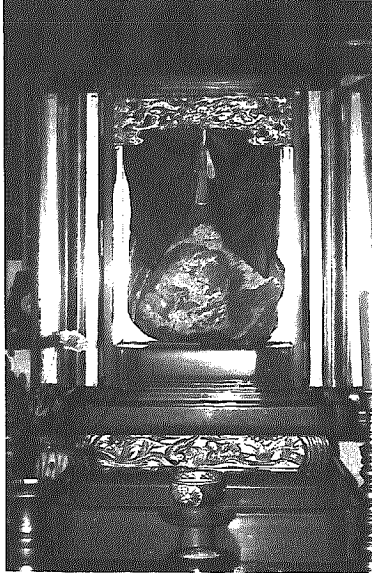
おらがむらふるごと探訪

石瀬 種月寺
「火防石」
シリーズ⑥

今月の「ふるさと探訪」は、平成元年度に国の重要文化財に指定された石瀬種月寺、その種月寺に伝わる珍宝「火防石」についてご紹介しましょう。

種月寺に古くから伝わる火防石は、開山南英大禪師へ龍神様よりさすかりし霊石といわれています。その由来は、文安三年、上杉朝房公の祈願により、開山禪師が一字の道場を開くため、福地谷に造営を企てたところ広々とした池があり地の狭さを憂った。ところが池の龍神は禪師の道徳を感じて神通力を以って池を龍宮への道路を残し一夜で平地と成し道場を成就したといいます。

龍神は、この時の苦患の解脱を願ったところ、禪師はこれを構み、菩薩大戒を授け罪障を消滅し往生させたといわれています。後日、龍神は一塊の石を携えて来て、雨を降り風を呼ぶ、靈験あれば万民を助け給へーと昇天しました。禪師は喜び、それを宝殿に納めました。あるとき、この石が池の辺りに飛び出て水中に飛びはねてくる様子をみて、禪師が、我が因位の寺が天火の災があったと池の水を掴んで注いだところ、その石がもとの宝殿に入っていました。その後、唐上天童山から使いがあり、当山禪師の法徳により我山天火危難を免れたとして、以後「火防石」となったといわれています。（佐藤正談）



「火防除厄の守護」として種月寺に古くから伝わる「火防石」

第7回 動物フェスティバル

今月20日から26日までは、「動物愛護週間」です。そこで、みなさんから動物たちと楽しくふれあいながら、動物愛護の精神を理解してもらおうと新潟県動物愛護協会（巻・三条・新津支部）の主催で第7回動物フェスティバルが開催されます。ぜひ、みなさんでお出かけください。

■とき 9月22日(土)午後1時～ ■ところ 吉田町産業会館
■催物 シェパード犬の模範演技、乗馬体験、ミニ動物園、動物なんでも相談、動物愛護功労者表彰など。

おでかけください

「にいがた県央産業フェア'90」

はばたく県央豊かな暮らしをキャッチフレーズに県央地場産業振興センターでは、新潟県・三条市・燕市並びに両市業界の共催により、産地製品、技術、企業の紹介展示を行い、企業並びに産地全体のイメージアップを図り、県内外の関係企業との取り引きの拡大などを推進するための、県央地域全体の一大産業イベント「にいがた県央産業フェア'90」が開催されます。また、期間中は生活提案コーナー「LIFE21」及び新素材の展示並びに全国交流物産フェアも併せて開催されます。

今回は、皆さんの生活と切っても切り離せない確かな技術と伝統産業に裏付けられた製品、部品、技術の数々を、この機会にぜひご覧ください。■とき…10月5日、6日 ■ところ 県央地場産業振興センター（☎0256-32-2311）



ただいま工事中

(入札結果から)

工事名・場所	工事費(万円)	完了予定日	工事業者
■村道改良工事			
・和納上川原線 (和納地内) L=224m	412	9/30	地野組
■村道維持工事			
・和納1区3号線 (和納1区地内) L=55m	236	9/30	南早川建設
・馬頭観音線 (和納6区地内) L=152m	229	9/30	本宏建設(株)
・北野和納線 (西中地内) L=287m	392	9/30	本宏建設(株)
・南谷内西中線 (北野地内) L=379m	196	9/30	藤田工務店
・岩室上ノ郷線 (岩室地内) L=40m	53	9/10	渡辺組

9月9日は 救急の日

用件は正しくあわてず 119番

- ・救急車を呼ぶときの3つのポイント
- ①救急事故などの発生場所と近くの目標 ②どのようなケガか病気か ③ケガ人や病人の現在の容態（簡単に）

がんじがらめ



心理的にどうにも身動きのできないような状態に追い込まれたとき「がんじがらめで、手も足も出ない」といったりします。

この「がんじがらめ」は、秋になると北方から渡来して池や沼に群生する雁の飛ぶ姿から生まれた言葉。「雁字」は、雁の群れが列を作って飛んでいるさまを、文字に見立てていったものです。

空を渡っていく雁の列に向って、子供たちが「雁、雁、棹になれ、棹になれ」と叫ぶことは、古くから行われてきました。棹のように一直線に並んで飛んでいる雁が、鉤のように折れ曲がった形に変わったのを見て、はやし立てたわけですが、そうした子供たちの姿も、もう見られなくなっています。

「がんじがらめ」という言葉は、罪人などを後ろ手に縛るとき、左右から交差させて、雁字のように斜め十文字に縄をかけることをいっただけのこと。現代では、テレビや映画の時代劇のなかでしか、その実例を見る機会はないようです。