

足りていますか食物繊維!!

今や成人病の予防になくてはならないとさえいわれている食物繊維。その果たす役割は大変幅広く、世界中の人々が関心を集めるようになってきました。

ところが日本人の食物繊維の摂取量は落ち込む一方で、ここ三十年間で二十%も減っています。これは、食生活の欧米化が原因であり、ことに大都市圏ほどこの傾向が強いようです。

◎食物繊維の成人病予防効果

①消化管の働きを活発にして便量を増やし、腸内環境を改善して大腸がんを予防する。

②血糖値の上昇を抑制するので、



糖が吸収される時間を遅くして糖尿病を改善する。

③コレステロールの吸収を抑えて高脂血症や動脈硬化を予防する。

④低カロリーなのに満腹感が得やすく、肥満の予防に役立つ。

⑤腸と肝臓を循環する胆汁酸を減少させ、胆石を予防する。

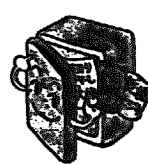


また、食物繊維は二つのタイプに分けられます。水にとける水溶性と、水にとけない不溶性です。水溶性の食物繊維は、血糖値の上昇を抑え、コレステロールを低下させます。不溶性は、水分を吸収する作用が大きいので、便のカサを増し、やわらかくし、便通をよくします。

◎食物繊維の効率よい取り方

①野菜を毎日三〇〇gとる

野菜三〇〇gの中の食物繊維は、約一〇gといわれています。



●乾物を多くとる

切り干し大根 やかんぴょう、乾燥ヒジキなどの乾物は、食物繊維の宝庫です。



●食物繊維入りの飲料水を飲みすぎない

単品で同じ種類の食物繊維ばかりを摂取すると、他の栄養素が欠乏状態になることがあります。

〔水溶性の食物繊維〕

りんご、キャベツ、じゃが芋、大麦、豆、昆布、わかめなどの海藻、カンキツ類の果物等

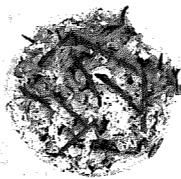
〔不溶性の食物繊維〕

穀類、ごぼう、大豆、たけのこ、人参、大根、えび、かにの殻等

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

『健康専科』でも取り上げた食物繊維。今回は、この成人病予防に有効な食物繊維がたっぷりの『おふくろの味』をご紹介します。みなさんも今度ぜひ作ってみてください。

切り干し大根のごはん



材料

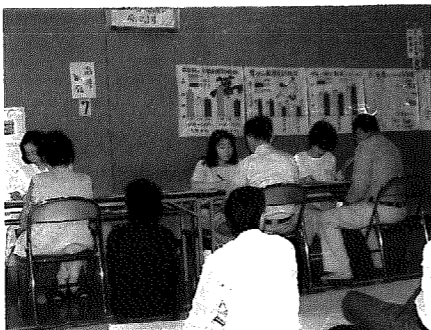
- 米……………2カップ
- 塩……………小さじ1/2
- しょう油……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- 切り干し大根……………20g
- ひじき……………5g
- 打ち豆……………10g
- にんじん……………60g
- 油あげ……………1枚

作り方

- ①切り干し大根はもどし(もどし汁は、良い味がでているので捨てない)、食べやすく切る。ひじきはもどす。にんじん・油あげはせん切りにする。
- ②米に①と調味料を加えて、普通に炊く。

お忘れなく

平成五年度 住民検診 申込み



村では、ことしもみなさんの健康管理を応援するために各種検診(総合健診、胃がん・大腸がんなどの各種がん検診、人間ドック等)を実施します。

そこで、ことしも各種検診の受診予定者を事前に把握し、当日の検診をより効率的に実施するための受診希望調査を行います。この調査のための「住民検診申込書(調査票)」は、今月四日から地区の保健委員さんを通じて配付しますので、必要事項を記入のうえ、保健委員さんへお渡しください。

もし、ここでうっかりと申し込みを忘れてしまうと、後日受診券が届かなかつたり、人間ドックが受けられなかつたりする場合があります。お忘れのないように…。

※なお、調査票についてのお問い合わせは、役場保健衛生課(☎82-141-11内線121)まで。

老人医療費の

一部負担金が変わります!

七十歳以上のお年寄りの医療費の一部負担金は、現在外来で診療を受ける場合は一カ月九〇〇円、入院の場合は一日六〇〇円となっています。この一部負担金が四月一日から外来診療の場合一カ月一〇〇〇円、入院の場合一日七〇〇円に改定されます。

また、この改定に伴い県老・県障・県乳・県親の一部負担金もそれぞれ改定されます。

※なお、老人保健等に関する詳しくは、役場保健衛生課・国保係(☎82-141-11内線121、122)まで。

外来診療の場合	現行 900円	変更後 1,000円	(1ヵ月当り)
---------	---------	------------	---------

入院の場合	現行 600円	変更後 700円	(1日当り)
-------	---------	----------	--------

おらが村の山野草

シリーズ④

アズマイチゲ

Anemone raddeana

(キンポウゲ科)



花期 3~5月
特別地域内指定植物(採取には県知事の許可が必要)

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第24回目は、キンポウゲ科の一種で、春を告げる山野草としても知られている「アズマイチゲ」をご紹介します。

今回ご紹介するアズマイチゲは、山地の木陰に生える多年草で、早春より花を開き、落葉樹が若葉を開き始める頃に地上部が枯れだします。茎の高さは10~15cmで、頂部がくの変化した白い花をつけます。アズマイチゲは、花弁状に変化したがく片は8~13枚で、花の中心が紫色を帯びることが多いようです。根の特徴は、地下を横にはい、先端がふくらんでいます。花期は、3月~5月です。

なお、この花は特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。

交通事故移動相談所を開設します

県では、交通事故被害者の救済と援護のため、県庁舎・長岡総合庁舎及び上越総合庁舎で常設の相談所を開設していますが、遠隔地等で相談に来れない方々のために下記の場所に移動相談所を開設し交通事故に関する相談に応じています。お気軽にご相談ください。

■とき…毎月第2水曜日

■ところ…吉田町役場



船員遺族の皆さんへ

職務上で死亡された商船の殉職船員遺児へ、援護金が支給されます。支給期間は、出生から高等学校を通常の期間により卒業するまでで、一人月額八千円です。さらに、入学記念品代として小学校に入学したとき三万円、中学校・高等学校に入学したときそれぞれ一万円が支給されます。

なお、この制度についての詳しくは、船日本殉職船員遺児会(東京都千代田区麹町4-5、海事センタービル内 ☎03-1323410662)まで。

3月1~7日は春の全国火災予防運動