

魚は理想的な「栄養食」

十月は「魚食普及月間」です

実りの秋です。いろいろな味覚が食卓に並べられる季節になりました。「あれも食べたい」「これもおいしそう」と食欲をそそられるのも、秋ならではの「ときめき」です。

私たちの食卓をかざります。十月は「魚食普及月間」です。健康にいいといわれる魚の栄養について考えてみましょう。

ところで、この時期のおいしい食べ物のひとつに魚が挙げられます。サケ、サンマ、サバ、カレイなど多くの旬の魚がわた

筋原繊維タンパク質（筋肉を構成する筋細胞の中で、収縮運動を行なう筋繊維）が多いため、体内でのタンパク質の消化は肉

より優れています。

脂肪酸
魚の油には、エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）など多くの脂肪酸が含まれています。これは血栓予防の働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の発生を少なくする効果のあることが確認されています。

カルシウム
煮干し十五グラム（軽く一握り）を食べることは、牛乳一本分（二〇〇cc）のカルシウムをとることと同じです。

鉄分
女性に多い貧血ですが、主な原因は鉄分の不足。魚に含まれる鉄分の体への吸収率は、野菜に比べ七倍にもなっています。タウリン
アミノ酸の一種です。血中のコレステロールを低下させる働

きがあります。また脳の中樞に働き、血圧を正常に保つ「血圧調整作用」もあります。

このように魚の持つ栄養特性は成人病予防に理想的な食品といえることができます。

毎日の食事で成人病の予防を「日本型食生活」（魚介類、米、大豆、野菜などを主にした食事形態）はここ数年、世界中から「栄養バランスのとれた理想的な食事パターン」として注目を集めています。日本人の食生活が、世界で見直されていること

大利根博物館で企画展

イネ作りの技術・農具の歴史Ⅱ

近年の急速な技術の進歩により、かつての農業生産活動を支えてきた在来の農具は、今では全く姿を消してしまいました。この企画展では、そうした農具の歴史をたどりながら、それらの農具を使い、生産に励んで

は喜ばしいことですが、日本では逆に食生活が欧米化の傾向にあり、成人病が増えてきました。また、栄養バランスが崩れ、子供たちの中にも肥満、骨折などのほか、高血圧や高脂血症など、成人病を疑わせる症状も増えてきています。従来の「魚+野菜+米+豆」を基本とした日本型食生活をもう一度見直してみませんか。成人病になってから薬で直すより、毎日の食生活で健康を保つ工夫を心がけたいものです。

きた人々の、稲作への工夫や努力のあとを紹介します。

会場 県立大利根博物館
期間 九月八日～十一月一日
（月曜日は休館日です）
入館料は無料です。ぜひご覧ください。

わが家のプリンス・プリンセス



いぐみ 郁美ちゃん、好き嫌いせず

何でも食るとしても元気な女の子です。ブロック遊びが好きで、お花や家など上手に作ります。大好きなおばあちゃんと毎日一緒、お散歩にもよく行くそうです。

昭和六十年一月十六日生まれ
篠原 小川惣次さん長女

わが家のプリンス・プリンセスを募集しています。

広報防災係までお寄せください。
☎④1211(有)214101



八月の交通事故

(8月1日～8月31日までの件数)

地区	件名	事故件数	死者	負傷者	物件事故
日吉		0	0	0	0
南条		2	0	2	0
東陽		2	0	2	2
白浜		2	0	2	4
計		6	0	6	6

事故防止にご協力を……

今月は
町 県 民 税…3期分
国民健康保険税…4期分
国民年金…10月分
の納期です。