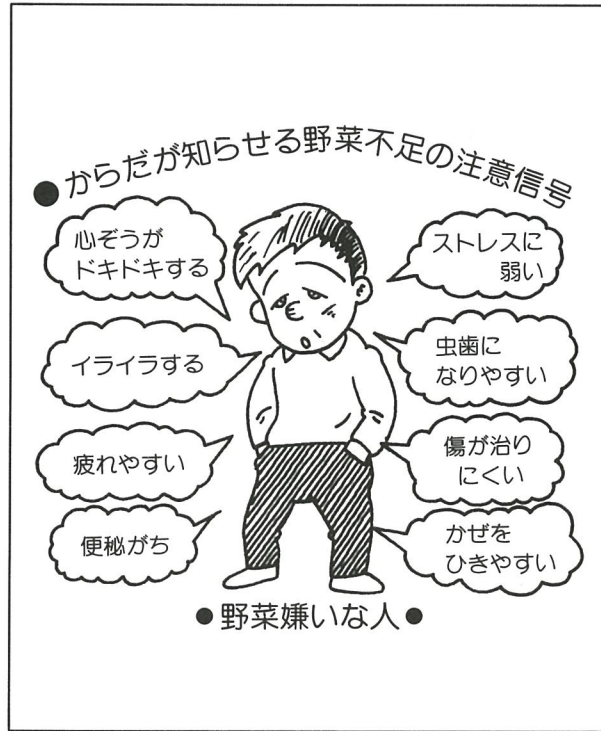


保健婦メモ

野菜はともだち

いま、野菜が健康のシンボルとして、世の中で注目され、脚光を浴びています。しかし、なかには、野菜が万能薬であるかのように、野菜だけ食べ



れば健康でいられるという間違った風潮もあるようです。野菜、特に緑黄色野菜はガンをはじめ、多くの成人病予防効果があるとはいっても、それはあくまで栄養のバランスのとれた食生活を送ったうえのことです。

成人病予防のための食生活を考えるうえで、野菜がどんな役割を果たすかに焦点をあててみました。

食生活を改善し野菜大好き人間に

肉食中心で野菜が不足しがちな欧米型食生活を続けると、エネルギーのとりすぎや栄養素摂取の偏りなどが原因で、ガンや心臓病などの成人病を招きやすいといわれています。

たことが正しかったかどうかを審査します。

検察審査会は、選挙権を有する国民の中から選ばれた十

ことを主な仕事としています。検察官は、ある事件を起訴

するかどうかの判断を任せられているので、証拠が十分でな

不起訴だとあきらめていません

もう一度調べ直してもらえぬ道がある

子供が交通事故で大ケガをした。でも、車を運転していた人は裁判にもかけられずにいる。おかしい。そんな疑問に検察審査会は答えます。国民の中からくじで選ばれた十一人の検察審査員が、住民の目で、検察官が起訴しなかつ

一人の検察審査員で構成され、検察官のした不起訴処分が正

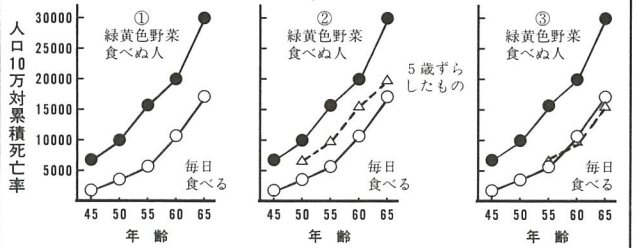
しかったかどうかを審査する。場合のほか、証拠があつても、いろいろな事情を考慮して容疑者を処罰する必要がな

いと考える場合には、事件を起訴しないことができます。しかし、たかさんの事件の中には起訴すべき事件を不起訴にするということもありません。検察審査会は、そういう場合のために設けられ、検察官の不起訴処分の当否について、一般市民の健全な常識を反映させているのです。

お問い合わせは、千葉地方裁判所八日市場支部内、八日市場検察審査会 ☎1300へ

●年齢累積総数死亡率(人口10万対)

緑黄色野菜食べぬ人と毎日食べる人との比較(男)



とがすすめられています。

緑黄色野菜は一日100gを目標

ほうれん草、かぼちゃ、にんじんなど、中まで色のついた緑黄色野菜はくせがあり、火を通さなければならぬので、つい敬遠しがちです。でも、緑黄色野菜には、カロチンやビタミンC、食物繊維が豊富で、高い成人病予防効果があります。毎日緑黄色野菜を食べる人は、食べない人より死亡危険度が低く、寿命が十歳は延びることがわかっています。バランスのとれた食生活のなかで、一日100gは緑黄色野菜を食べるように心がけましょう。

―野菜はともだちから―

検察審査会は、全国の主な裁判所の中にあります。審査申し立ての手続は簡単で、費用は一切かかりません。また、申立人の秘密は固く守られます。