

私たちの日頃の食生活はあまりにも豊かになって加工食品、インスタント食品も実に色々の種類が出回り、好きなものを好きな時に食欲にまかせて食べることができるようになりました。しかし、その反面、食生活のパラドクスが崩れ、食べ過ぎからくる色々の成人病の増加、子供の肥満、片寄った食事からくる栄養失調など大きな社会問題にもなってきました。

私たちは誰もが「健康で長生きしたい」と望んでいますが、それを実行するにはちょっとした工夫が必要です。

**栄養学からのアドバイス**

**自分でつくろう**

**自分の健康**

これからは予防の時代です。どうしたら病気をかからないか。病気を良くするにはどんな食生活をすればよいかという自分の健康は自分で守ることが最も大切にな

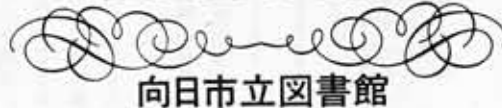
バランスのとれた食生活とは具体的に、何をどれだけ、どのように食べれば良いかということ。個人個人の体の事情に合わせて食事のとり方が必要です。

と消化器全体の活動を良くし、消化吸収を助けます。又かむ事が脳の満腹中枢に情報を送り、お腹いっぱいという感覚が起きてきます。かまない場合その感覚が起らない

からついつい食べ過ぎてしまいます。スリムになりたい人はよくかむ事が絶対条件です。肥満児ほど早食いです。又、老化防止にもなります。よくかむと口の周囲の筋肉の動きが脳の中枢に反映して、やや鈍化した脳の働きを覚めさせる効果もあります。又唾液中には老化防止ホルモンであるパロチンなども含まれていますから若返りの秘訣でもあります。

さあ、よくかんで楽しい雰囲気でお食事を囲みましょう。

**新着図書のご案内**



**向日市立図書館**

**一般成人向け図書**

- ▷ ビジネスマンのための日本がわかる101冊の本 木内進著 TBSブリタニカ
- ▷ あしたの家族 村松基之亮著 ミネルヴァ書房 一信すること・愛すること
- ▷ 英語のことわざ 奥津文夫著 サイマル出版会 一日本語の謎との比較
- ▷ タイプ分類・ストレス自己診断 永井明著 講談社
- ▷ 日本の町並み探求 吉田桂二著 彰国社

**一伝統・保存とまちづくり**

- ▷ 美しいキモノ '89春号 婦人画報社
- ▷ メンバーチェンジの思想 中村敏雄著 平凡社
- 一ルールはなぜ変わるか
- ▷ 日本語に強くなる本 日本語研究会著 評伝社
- 一あなたの日本語を美しく磨く
- ▷ ちくま文学の森・機械のある世界 筑摩書房
- ▷ 私の昭和史 加藤周一編 岩波書店
- ▷ 土にいのちと愛ありて 島一春著 河出書房新社
- ▷ ルイス・キャロル ジョン・ガッチニョ著 鈴木晶訳
- 一AliceからZénonまで
- 法政大学出版局

**児童向け図書**

- ▷ 世界はいま…自然環境編 マイケル・ブライト著 ぜいたくに滅ぼされる動物 佐学社
- ▷ ベンガル虎の少年は… 齊藤洋著 あかね書房
- ▷ 仙人になる方法 舟崎克彦著 小峰書店

**5月の納付案内**

**税務課・市民課**

- ◎固定資産税・都市計画税… 平成元年度第1期分
- ◎国民年金保険料… 平成元年5月分 最寄りの取扱金融機関又は、市役所会計課窓口へ、納期限(5月末日)までにお納めください。取扱金融機関の本・支店・出張所を問わず取扱っています。
- ▷ 還付金の通知 還付金の通知があった場合は、至急に会計課まで通知書と印鑑をもってお越しください。なお、都合によりお越しいただけない人は、口座振込みをいたしますので、同封のはがきに必要な事項を記入のうえ押印し送付してください。

**ちまき**



端午の節句の供え物は柏餅とちまき、という風習はほとんど全国共通のようです。一般的にちまきは、餅米を主な材料として円錐型に形づくり、笹や竹の皮などで巻いたあと、はがれないようにイグサでしばった食品で、せいろで蒸して食べます。もともとは中国から伝来したのですが、「伊勢物語」や「古今和歌集」

にも出てくるように、日本でも古くから親しまれてきた食べ物です。現在、市販されている代表的なものには、いろいろなちまきや羊かんちまき、葛粉で作った水仙ちまきなどがあります。また、昔は家で手作りしていたので、地方によってさまざまにちまきが伝統食として生き続けています。なかでも餅米を笹で巻いた三角ちまき、餅米をあく汁にひたして竹の皮で巻いたあく巻、干しえびや豚肉をまぜたご飯のちまきなどは最近では郷土食として、広く知られるようになりました。

**5月のカレンダー**

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1 (月)	メーデー	腰痛・肩こり体操教室 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分 家族計画相談 午後1時30分～3時30分 栄養相談 午後1時30分～3時30分	9 (火)	困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館	離乳教室 午前9時30分～
2 (火)	八十八夜	<b>トレーニング講習会受講受付中</b> ▶日時 5月13日(出) 午後6時30分～8時30分 5月28日(日) 午前10時～12時 午後2時～4時 ▶場所 市民体育館 ▶対象 市民および市内に通勤(学)している18歳以上の人 ▶受講料 1,000円 ▶定員 30名(先着順) ▶申込み 5月8日(日) 午前9時～ 受付 受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでください。(電話申込み不可)	10 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 乳児前期健康診査 午後1時30分～2時45分 ポリオ予防接種 午後2時～3時30分
3 (水)	憲法記念日		11 (木)		あそびの広場 午前9時30分～ 健康体操 午前9時30分～11時30分 スリム教室 午前9時30分～正午 母親教室 午後1時30分～
4 (木)	国民の休日		12 (金)	消費者大学開講式 午後1時30分～ 市民会館	
5 (金)	こどもの日		13 (土)		
6 (土)			14 (日)	母の日	歯のひろば 午前10時～午後3時
7 (日)	第8回向日市民総合体育大会総合開会式 午前9時30分～ 市民体育館	15 (月)		腰痛・肩こり体操教室 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分 家族計画相談 午後1時30分～3時30分 リハビリ相談 午後2時～4時 栄養相談 午後1時30分～3時30分	
8 (月)		16 (火)		ポリオ予防接種 午後2時～3時30分 1歳半健康診査 午後1時15分～2時45分	