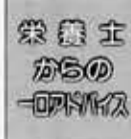


昔から温度や湿度の高  
い季節には食欲が低下す  
るといふ人が多くいま  
すが、これがいわゆる「夏  
バテ」といわれるもので  
す。これは、高温多湿の  
ため胃液の分泌が衰えた  
り、胃液の酸度が低下し  
たり、冷たく甘いもの  
を食べ過ぎ、飲み過ぎに  
よるビタミンB<sub>1</sub>の不足が原  
因です。

胃液の分泌が衰えると  
食欲が落ちるだけでなく  
たん白質の消化も悪くな  
ります。また、胃液の酸  
度が低下すると胃の中で  
細菌を殺す力が弱まり、  
不消化物が腐敗し下痢に  
なったりします。



### 「夏バテ」 していませんか？

① 香辛料・酸味(柑橘類  
梅干し、酢など)・エキ  
ス分(魚肉のだしの成分)  
などの利用。  
② ビタミンB<sub>1</sub>を十分にノ  
多く含む食品として、強  
化米、胚芽米、豚肉、ご

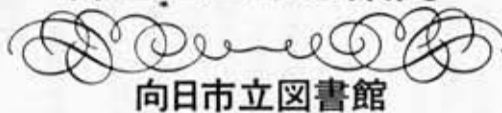
ビタミンB<sub>1</sub>の不足は、  
神経や筋肉の働きを低下  
させ胃腸の働きも鈍らせ  
ます。  
食欲のない時に食欲を  
おこさせるための献立の  
工夫として、

ま、大豆など。  
③ 料理の温度を大切にノ  
熱い料理は熱く、冷たい  
料理は冷たく。  
また、胃腸も弱ってい  
る場合が多いので、油っ  
こいものや味付けの濃い

ものはさけた方が良いで  
しょう。しかし、油のな  
いあっさりしたものばか  
りでは十分な栄養がとれ  
ませんので、脂肪の少な  
い肉や魚を上手に調理し  
ましょう。

毎食の献立には、主食  
(ごはん、パン、めんな  
ど)とおかずは2種類以  
上で、一方はたん白源と  
なる魚、肉、卵、豆腐な  
どを使い、もう一方は野  
菜、海そう、いも類を使  
ったおかずにし、野菜は  
緑黄色野菜を主体にしま  
しょう。牛乳を毎日1本  
(200cc)飲みましょう。  
スタミナ源といえば、  
うなぎ、ステーキなどと  
いわれますが、必ず野菜  
も添えてください。  
また、家族そろって開  
き食卓づくりも考えて、  
ゆっくり食事を楽しまし  
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

- ▷本の五千年史 庄司浅水著 東京書籍
- 一人間とのかかわりの中で
- ▷「豊かさ」人間の時代 井原哲夫著 講談社
- ▷創業の思想 野田一夫編著 清水弘文堂
- ニュービジネスの旗手たち—
- ▷女のせりふ 伊藤雅子著 未采社
- ▷27歳自分さがし くるぶさあむ著 東京書籍
- 仕事だけでも走れない、結婚だけでも走れない—
- ▷宇宙と生命のタイムスケール 原田馨ほか著

- ビッグバンから21世紀— 大日本図書
- ▷アルコール中毒の恐怖 甲斐啓興著 協和企画
- アメリカの現地レポート—
- ▷匂いの文化誌 小泉武夫他著 リプロポート
- ▷ジョイフル・トライアスロン・マニュアル 大貫映子著 千早書房
- ▷鏡のなかの日本語 坂部恵著 筑摩書房
- ▷蓮花の青春・その京都時代 河野仁昭著 恒文社
- ▷奥の細道を歩く 井本農一他著 新潮社
- 児童向け図書
- ▷ペンギンたちの夏 スーザン・ボナーズ作 つばいこみ訳 福音館書店
- ▷風うたう 加藤多一著 新日本出版
- ▷知られたらどうしよう? P・ハーミス著 久米穂訳 文研出版
- ▷大きな石のモアイ きむらしょうへい作 福武書店

## 8月の納付案内

### 税務課・保険年金課

- ◎市・府民税…平成元年度第2期分
- ◎国民健康保険料…平成元年度第3期分
- ◎国民年金保険料…平成元年8月分

もよりの取扱金融機関又は市役所会計課窓口へ納期限(8月末日)までにお納めください。取扱金融機関の本・支店、出張所を問わず取り扱っています。

▷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、都合によりお越しになれない人は、口座振込をしますので、同封のはがきに必要事項を記入のうえ、押し印し送付してください。

## 暑中見舞い



今年の暑中見舞い用郵便はがきの発行枚数は、3億4千万枚。年賀はがきのおよそ1割です。  
くじ付き暑中見舞い用郵便はがきは「かもめ」の愛称でおなじみです。今年も6月15日から販売されています。今年の絵は、いちご、イルカ、エノコログサとジミチョウの3種類。他に、地方版も5種類あります。例えば、北海道はマリモ、九州は日南海岸などです。  
ところで、暑中見舞いは土用があげると、残暑見舞いと書く人が多いようです。一方、夏のあいさつに品物を贈る場合は「お中元」として、その時期を過ぎると「暑中伺い」とするのが一般的なようです。中元はもとも土用、すなわち7月20日から8月7日までぐらいに贈る習わしでしたが、最近では、東日本では6月15日から7月15日、西日本では7月15日から8月15日というのが一般的なようです。

## 8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 (火)			9 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	乳児前期健康診査 午後1時15分~2時45分
2 (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	10 (木)		健康体操 午前9時30分~11時30分 発達相談 午前9時30分~11時
3 (木)		あそびの広場(プールあそび) 午前9時30分~11時 健康体操 午前9時30分~11時30分 ことばの相談(予約制) 午後1時30分~3時	11 (金)		乳児前期健康診査 午後1時15分~2時45分
4 (金)		母親教室 午後1時30分~3時30分	12 (土)	あなたはこうみんかんの としよしつをしていますか? おうちのかたやお友だちといっしょにきてください。 夏休み中はかしたし日が次のようになります。	トレーニング講習会受講受付中 ▶日時 8月19日(土) 午後2時~4時 午後6時30分~8時30分 ▶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 8月7日(月)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)
5 (土)	広島市原爆死没者慰霊式 平和祈念式 向日市代表派遣(~6日)		13 (日)	こうみんかん でんわ かしたし日と時間 もずめ 921-0048 水・木よう日 午前9時~4時 かみうえの 921-0012 水・金よう日 かいで 921-0063 午後1時30分~ もりもと 931-1183 4時 てらど 933-0031 日・火・水・木・金よう日 午前9時~午後4時30分 土よう日 午前9時~12時	
6 (日)			14 (月)		
7 (月)		腰痛・肩こり体操教室(予約制) 午前10時~11時30分	15 (火)		
8 (火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市役所会議室	離乳教室 午前9時30分~11時 1歳半健康診査 午後1時15分~2時45分	16 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	