

ナトリウムは体内で生命を維持するために、大切な役割を果たしています。しかし、食塩をとりすぎると高血圧や脳卒中胃がんなどの原因になることがわかっています。

成人の食塩最少必要量は19未満と推定されています。日本人の食生活は昔から食塩を多くとる習慣があり、最近では少なくなっています。最近では「1日10g以下」という目標は達していません。ちなみに西ドイツでは5〜8g、アメリカでは5gを目標としています。

**栄養士の
アドバイス**

**食塩を
取り過ぎて
いませんか**

日本人が食塩を多くとる原因として、しょうゆやみそなどの調味料が全体の45%にもなっています。また、主食の米と相性の良いものが漬物、佃煮、干魚など塩分を多く含むものだからでしょう。そこで、減塩の食生活のコツとして、

①1食の中で、1品はふつうの味付けとし、他は塩気がなくても食べやす

い工夫をする。

②新鮮な材料を使って調味料をできるだけ少なくし、食品の持ち味を生かす工夫をする。

③しそ、みつば、しょうゆ

が、ねぎ、パセリなどの香りやごま、ピーナツ、のりなどの利用。

④食酢、だいたい、ゆず、レモン、すだちなど酸味の利用。

⑤揚げもの、油炒め炒



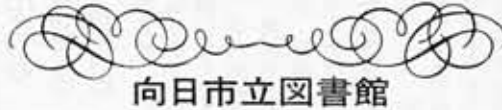
め煮など油の香りの利用

⑥魚や肉は焼く直前にうすく塩をまぶし、食べる時に④の酸味を利用する

⑦カレー粉、シナモン、粒こしょうなどスパイスの利用。

味付けは、長年の習慣でうす味にするのは難しいことですが、成人病予防のため常に意識し、加工品や外食の塩分にも気をつけ食塩のとりすぎに気をつけましょう。

新着図書のご案内



向日市立図書館

- 一般成人向け図書
- ▷いつも読みたい本ばかり 渡辺一枝著 講談社
 - ▷オルテガ個人と社会 A・マタイス、佐々木孝訳 白水社
 - ▷90年代世界はどう動く NHK経済プロジェクト編 日本放送出版協会
 - ▷正常と異常のはざま 森省二著 講談社
 - ▷一境界線上の精神病理
 - ▷鉢もの盆栽タブー集 西良祐著 講談社
 - ▷クラシックの名曲、名盤 宇野功芳著 講談社

- ▷アウトドア百科 主婦と生活社
 - ▷こんなに勉強しているのになぜ英語ができないの 北村崇郎著 草思社
 - ▷若狭 海辺だより 水上勉著 文化出版局
 - ▷遅れたものが勝ちになる 井上ひさし著 中央公論社
 - ▷児童向け図書
 - ▷猿島の七日間 彦一彦作 福武書店
 - ▷なぞなぞあそびのうた 角野栄子作 のら書店
 - ▷黒いめんどりと地下のこびとたちの物語 新読書社
 - ▷アントニー・ボゴレリスキー作 室原美容子訳
 - ▷ワニくんのレインコート みやざきひろかず作 ブックローン出版
 - ▷くろねこのかぞく ビュートル・ウィルコン作
 - ▷ヨゼフ・ウィルコン絵 いずみちはこ訳 セラー出版
- お問い合わせ■ 図書館室931-1181

10月の納付案内

税務課・保険年金課

◎市・府民税…平成元年度第3期分
◎国民健康保険料…平成元年度第5期分
◎国民年金保険料…平成元年10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(10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、押印してください。

読書



秋は快適な気候で、しかも夜が長いので、読書にふさわしい季節です。それで「灯火親しむべき候」という言葉がありますが、これを受験勉強最後の追い込みのシーズンと解釈した中学生がいたとか。多感な少年時代に、じっくりと読書を楽しむゆとりがないのは寂しいことですね。

さて、読書を楽しむには、なにによりよい日であることが第一の条件。目の病気には結膜炎などの感染性眼疾患、成人病による白内障などの眼疾患などがあります。本を読んでいる目が疲れたり、文字が見にくかったりしたら、まず専門医に診てもらいましょう。

ちょうど「読書の秋」の10月10日は「目の愛護デー」。

今年のキャッチフレーズは、「舞っていますかあなただの瞳」です。

10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 (日)			9 (月)		腰痛・肩こり体操教室(予約制) 午前10時~11時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分 ☎️ 三種混合予防接種 午後2時~3時30分
2 (月)		腰痛・肩こり体操教室(予約) 午前10時~11時30分 発達相談 午前10時~午後3時 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~2時30分 ツベルクリン反応検査 午後2時~3時30分 リハビリ相談 午後2時~4時	10 (火)	市民スポーツフェスティバル 午前10時~ 市民体育館・ふれあい広場	
3 (火)		☎️ 離乳教室 午前9時30分~11時 発達相談 午前9時30分~11時 1歳半健診 午後1時15分~2時45分	11 (水)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館 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 ☎️ 三種混合予防接種 午後2時~3時30分
4 (水)	☎️ 消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	乳がん検診 午後1時30分~3時 ☎️ BCG接種 午後2時~3時30分	12 (木)		あそびの広場 午前9時30分~11時30分 健康体操 午前9時30分~11時30分 1歳半健診 午後1時15分~2時45分
5 (木)		健康体操 午前9時30分~11時30分 乳がん検診 午後1時30分~3時 ことばの相談 午後1時30分~3時30分	13 (金)		
6 (金)	トレーニング講習会受講受付中 ▶日時 10月14日(日) 午後6時30分~8時30分 ▶場所 市民体育館 ▶対象 市民または市内に通勤(学)している人(18歳以上) ▶受講料 1,000円 ▶定員 30名(先着順) ▶申込み 10月3日(火)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)	健康テレホンサービス ☎️ 321-0055 10月のテーマ ① 高血圧患者の食生活 ② 首の痛みと肩のこり ③ 熱性痙攣 ④ いま、話題沸騰ノパラチノースの話 ⑤ 子宮内膜症 ⑥ 弱視	14 (土)		
7 (土)			15 (日)	障害者の日 スポーツのつどい 午前10時~ 第3向小	
8 (日)			16 (月)		腰痛・肩こり体操教室(予約制) 午前10時~11時30分 発達相談 午前9時30分~午後3時 健康相談 午後1時30分~3時30分 心臓病教室 午後1時30分~3時30分