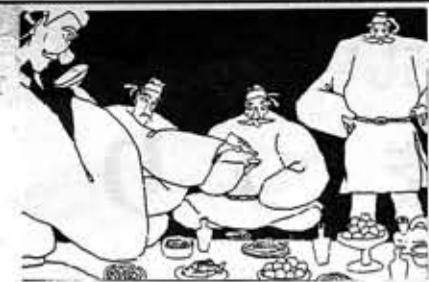


1200年前の向日市

(9) 長岡京時代の人々の食事

長岡京時代の人々の食生活は、どの様なものだったのでしょうか。鶏冠井町沢の東より出土した木簡には、食料品の名が多く載っています。そこから当時の人々の食生活をふりかえってみましょう。



庶民の食事は、「一汁一菜」で金のかからないものを主としていました。酒などは清酒をとったあとに糟をもつて湯で溶いたもので、大変質素なものでした。下級役人の食事は、主食は、主に

が白米の飯や粥、副食が海苔などの入った味噌汁、滑海苔の酢の物や薬物、青菜の胡麻油いため、トコロテンの酢味噌や芥子醬、大豆などで作った餅や団子、小麦で作った素餅(うどん)などと漬物があります。

皇族や上級役人の食事は、下級役人の食べた食物の他に鯛、堅魚、鮎などまたデザートとして、呉桃、梨、栗などの季節の果実が添えられ多彩なものでした。

これらの食事の調理方法は、単純なものでかなり固いものを食べていたようである。歯の減り具合はたいへんでした。

長岡京は、水陸の便が良いといっても、海産物などはほとんど塩漬・乾物などの保存加工品として都に入ってきています。日持ちのしない野菜などは、比較的少なかったようです。このため天皇の食事を司る宮内省には菜園がありましたし、足りないものは、市で購入したようです。

これらのことから考えると古代の人々は、塩分の取り過ぎ、栄養過多で、高血圧など病気がちな人が多かったようです。

中年からの健康

昨年的一般健康診査の結果意外と多かった疾病に貧血があります。

貧血とは、私たちのからだを流れている血液の中の赤血球の数や血色素の濃度がうすい状態をいいます。血色素は鉄分とたん白質からできていて肺からとり入れた酸素を体のすみずみに運ぶ役目をしています。

一般健康診査 昨年の結果から③(貧血)

送がうまくいかないため、放っておくとからだにだるい、めまいがする、頭痛やどうきがあるなど症状がでてくることがあります。貧血は血液比重が低いので、せっかくながら血液に参加したのに不適合といわれ酸素が足りなかったためみづかることもあります。

市では今回初めての試みとして貧血教室を予定しています。

第1回 10月29日(月)午後1時30分
4時貧血の検査と講演「貧血とは」太田稔氏

第2回 11月5日(月)午後1時30分
4時モデル食展示と試食「講演「貧血と食生活」 玉川和子氏

長岡京遷都千二百年記念 ひまわりチャイムが設置されます

長岡京遷都千二百年記念事業の一つである「市民のメロデー」は、春(3月)は「ひまわり」、夏(6月)は「野バラ」、秋(9月)は「私の向日市」、冬(12月)は「家路」です。

また、同時に食生活の問題がないか思いかえしてみてください。バランスのとれた食事、たん白食品(肉、魚、大豆製品)、レバー、ほうれん草など鉄分の多い食品や、新鮮な野菜、果物をとることも鉄分の吸収のため必要です。

なお、スピーカーの調整のため、10月20日からチャイムが鳴ることがありますので、ご協力をお願いいたします。

吹鳴時刻は、11月1日から、毎日午後6時で、流す事業の一つである「市民のメロデー」は、春(3月)は「ひまわり」、夏(6月)は「野バラ」、秋(9月)は「私の向日市」、冬(12月)は「家路」です。

近畿財務局「京都財務部」が「京都財務事務所」に

大蔵省近畿財務局の「京都財務部」は、機構改革により、昭和59年10月1日から「京都財務事務所」として発足しました。

これに伴い、これまでの事務について見直しが行われ、近畿財務局へ移される事務もありませんが、固有財産の売却または貸付け事務、金融機関の監督事務、資金運用部資金の融資に関する事務などは、引き続き新しい「京都財務事務所」で行われます。

くらしのカレンダー

15 (月)	老人クラブスポーツ大会 午前10時～午後3時 向日町競輪場 健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター	21 (日)	市民ソフトボール大会 午前8時30分～ 向陽高・第5向陽小・西ノ岡中	27 (土)	
16 (火)	9か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	22 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター	28 (日)	市民バドミントン大会 午前9時～ 西ノ岡中
17 (水)	9か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター	23 (火)	1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター 運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター 特設人権相談 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	29 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター
18 (木)	ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター 歯みがき教室 午前1時30分～3時30分 保健センター 家族計画相談 午後1時30分～4時 保健センター	24 (水)	1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター 無料法律相談 午前10時～正午 保健センター (予約日 22日午前9時～)	30 (火)	4か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室
19 (金)	運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター	25 (木)	ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター 午後1時30分～4時 保健センター	31 (水)	4か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター
20 (土)	献血 鶏冠井公民館 午前10時～11時45分 森 本公民館 午後1時30分～3時30分	26 (金)		1 (木)	