



# 胃の調子は?

## 「消化のよい食べ物」



健康にかなり自信をもっている人でも、いままでも一度もおなかの痛みを感じたことがないという人はいないのでないでしょうか。ことに、私たち日本人には胃病が多く飲みすぎや食べすぎ不規則な生活と食事、そのうえ過労やストレスがつづきますと、胃炎、胃潰瘍、胃ガンなどという困った病気が

につながらることもあります。胃の具合が悪く、おなかをこわしたりしたときは、消化のよい食事をすることが望ましいということではよく知られていることと思われませんが、その具体的な食品や調理法となると、はっきりしない方が多いのではないのでしょうか。

弱った胃 あまり動かない



元気な胃 活発に動く



消化のよい食べ物  
○卵：とくに生の卵黄と半熟卵

○穀物：パンは焼きたてのもの。おかゆを飲むよりはご飯をよくかんで食べれば消化率はむしろよくいくらしいです。

○大豆製品：豆腐、湯葉、生揚げ、納豆など  
○野菜：繊維が多く不消化なものが多いですが、大根には消化酵素を含むものがあります。

○牛乳：アイスクリーム・チーズ  
○魚・肉：昔から白身の魚は消化がよいといわれてきましたが、それは脂肪の少ないヒラメやタイを対象にしていたからで、現在では白身魚と赤身魚で消化のよしあしを区別しなくなりました。それよりも明らかに脂肪の多いマグロの大トロや、豚肉などはさけるようにしてください。鶏肉とイカはさつと煮たものと充分煮たものは消化がよいが中途半端はかたくて不消化です。

## 目で見る県政教室

### 参加者募集

県では、県民のみなさんを、県や市町村の施設などに御案内して県政に対する御理解をいただくとともに御意見をお聞きするため、次のとおり「目で見る県政教室」を実施します。多くの方々の参加をお待ちしております。

- ◎参加費用 一人五〇〇円
- ◎申し込み方法 ハガキに住所、氏名、年齢、職業をお書きのうえ〒七五三山口市滝町一ノ一山口県庁広報課(TEL山口二四一〇六五六)「目で見る県政教室」係あてお申込みください。
- ◎締め切り 八月二十八日(木)
- ※詳しくは役場管理係へ

◎実施日 九月十一日(木)  
◎見学施設 山口宇部空港・このみ園(宇部市)外



# 国と郷土を考える

## 国勢調査

十月一日は何の日でしょうか？  
赤い羽根共同募金の始まる日  
法の日  
新幹線の開業記念日

それに、大事なことがもうひとつ、ことしは五年に一度の「国勢調査」の日です。

国勢調査は、ことしで十三回目を迎えます。したが、大正九年の第一回以来、ずっと十月一日に行われてきました。この大規模な調査を実施するにあたって、一年三百六十五日のうちで、十月一日を選んだ理由はなんだったのでしょうか。

## なぜ「10月1日」なのか

気候のよい秋だから  
——いいえ違います。  
その辺の事情について、大正九年の第一回調査の報告書を見てみましょう。

つまり、年末・年始ですが、この時期は「取引きの決算、年賀の風習がある」うえ、地域によっては「積雪が深く不適当」。

また、夏は「炎熱が激しく」これまた適さない。残るは春と秋ですが、春は「旅行・遊山する人が多い」ので、調査時期としてはふさわしくない。

こうした事から「人々の職業的活動が盛んで、全人口の大半を占める農業従事者にとってはかならずしも農繁期ではなく、かつ一年の四分の三を経過した十月一日」に決めたということとです。

なるほど、とうなずける話ですが、他にもう一説あって、四月から始まる会計年度の中央の日であることから、調査結果は「年度の平均値」として、行政上の利用に便利だから、という。

## 《調査票の取集》

