

バランス食は健康づくりのきめ

1日30食品を目標に……

健康づくりの大切なポイント
トはバランスのとれた食生活を
をすることです。そのためには、
1日30食品をとることが
すめられています。(厚生省
「健康づくりのための食生活
指針」による)

1日30食品を上手にとるコツは……

①6つの食品群をもれなく組み合わせる。
図の「6つの基礎食品」を見て、まんべんなく組み合わせましょう。

②主食・主菜・副菜をそろえる。
ごはんやパン(主食)、肉・魚料理(主菜)と、あえもの・サラダ・煮ものなどの野菜料理(副菜)を毎食そろえる。

③手づくりを心がけ、なるべく同じ材料は使わない。
同じ材料は、毎回使っても1品です。自家製のギョウザやハンバーグなどは、一つひとつの材料を数えますが、既製品で材料のよくわからないものは、1品としか数えませんが、

④朝食をしっかり食べる。
国民栄養調査によれば、1

日の平均食品数は22食品でした。食品数をふやしたい時は、朝食を重視したいものです。

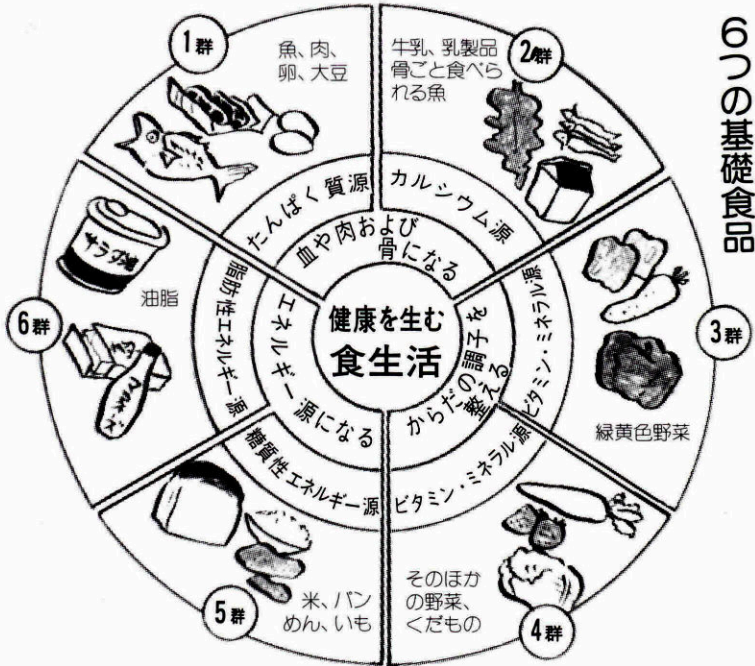
飽食の時代と言われながらも、カルシウムや鉄分の不足が指摘されるなど、その中味は必ずしも十分なものとはいえないようです。
あなたの食卓をもう一度考

※ 1日30食品を食べた例

(重複した食べ物は2度目からは計算しない。)

- 朝食
 - ごはん……………1
 - みそ汁(みそ、ワカメ、油揚げ)……………3
 - 納豆たたく(納豆、ネギ)……………2
 - のり……………1
 - キュウリ漬物……………1
 - しらすおろし(しらす、大根)……………2
- 昼食
 - 焼きうどん(うどん、豚肉、ちくわ、ネギ、ニンジン、ピーマン、キャベツ、油)……………7
 - 冷やレトマト……………1
- 夕食
 - ごはん……………2
 - 卵とニラのスープ(卵、ニラ)……………2
 - チキンカツ(鶏肉、小麦粉、パン粉、卵、油)……………3
 - ポテトサラダ(ジャガイモ、キュウリ、タマネギ、ニンジン、マヨネーズ、レタス、レモン)……………6
 - ナスの即席漬……………1

6つの基礎食品



ながと歴史散歩

第34回

核山に散った深川城主 鷲頭弘忠

大寧寺(湯本)は応永十七年(一四一〇)鷲頭弘忠(わしずひろただ)の創建といわれる。鷲頭氏は大内氏の一族、周防下松の豪族である。大内氏二十六代当主の盛見(もりはる)は、当時すでに三条家の領地となっていた深川の地に、鷲頭氏を代官として派遣したようである。

大内氏とも仲のわるかった鷲頭氏にとって、この辺地への派遣は、かなり不満であったと思われる。盛見の死後、当主となった大内持世(もちよ)は鷲頭弘忠を信頼、長門守護代であった陶盛政(すえ・もりまさ)に代えて、弘忠をこれに当てる。朝鮮との交易の仕事も一任された弘忠は、政治的にも経済的にも大きな力をもつことになった。

弘忠は、深川殿台に居館を置き、近くの核山(さねやま)に山城(深川城)を築いた。また在任中、



核山と弘忠公顕彰碑

▼(投稿)・長門市郷土文化研究会

表紙の説明

4月9日、市内の他の小学校より一足早く、通・大畑小学校の入学式が行われました。大畑小学校には、今年10人の児童が入学しました。式場で、赤い花の前に正座し、名前を呼ばれると大きな声で返事をしてから起立。直立不動の姿勢で、正面を見つめていました。

市内の他の小学校の入学児童は、通小38人、青海島小13人、仙崎小61人、深川小161人、向陽小32人、俵山小20人でした。

市の人口(4月1日現在)

面積	152.29km ²
人口	26,508人 (-259)
男	12,413人 (-126)
女	14,095人 (-133)
世帯数	8,507世帯 (-55)

()は前月比

今月の納税

固定資産税 第1期
軽自動車税

納期限 5月1日