

保健婦メモ

シリーズ 成人病予防のための食生活指針 ⑤

ビタミン類(A・C・E) 食物繊維でがん予防

9月はがん征圧月間です

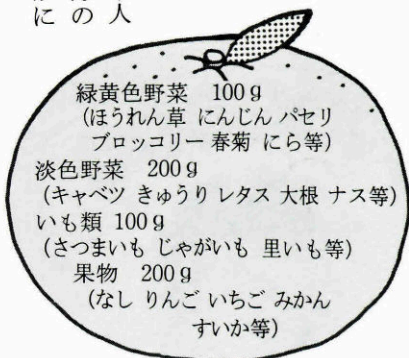
がん予防の食物として、野菜(特にほうれん草などの緑黄色野菜)や果物があげられています。これらには、①ビタミンA・カロチンーがんの発生を促進する物質の働きを弱める。②ビタミンC・Eーがん細胞の発生を抑える。

野菜や海藻にたっぷり含まれている食物繊維は、便のかさを増やし便通をよくし、腸内でつくられる有害物質を弱める働きがあります。

朝食抜き、昼は外食、夜は接待といった生活では明らかに野菜不足になります。成人が一日に必要な量のビタミンや食物繊維をとる目安は次の品から摂るようにしましょう。

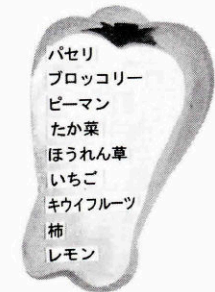
本来は生野菜をたっぷり摂りたいのですが、一度に食べられる量は限りがあります。煮物やあえ物、おひたしなど多くの量を食べられるような調理法を工夫することも必要です。又ビタミン剤や食物繊維ドリンク等が数多く市販されていますが、これらに頼ることなくできるだけ自然の食品から摂るようにしましょう。

通りです。



- 緑黄色野菜 100g (ほうれん草、にんじん、パセリ、ブロッコリー、春菊、にら等)
- 淡色野菜 200g (キャベツ、きゅうり、レタス、大根、ナス等)
- いも類 100g (さつまいも、じゃがいも、里いも等)
- 果物 200g (なし、りんご、いちご、みかん、すいか等)

ビタミンCを多く含む食品



- パセリ
- ブロッコリー
- ピーマン
- たか菜
- ほうれん草
- いちご
- キウイフルーツ
- 柿
- レモン

ビタミンA・カロチンを多く含む食品



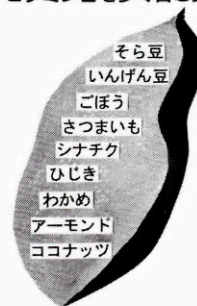
- にんじん
- ほうれん草
- 小松菜
- 春菊
- にら
- レバー
- うなぎ
- バター
- チーズ

繊維質を多く含む食品



- 落花生
- 胚芽米
- 大豆
- ごま油
- えんどう
- いわし
- うなぎ
- 卵

ビタミンEを多く含む食品



- そら豆
- いんげん豆
- ごぼう
- さつまいも
- シナチク
- ひじき
- わかめ
- アーモンド
- ココナッツ

市立図書館が休館します

本や資料の整理点検のため図書館を休館します。

期間中は大変ご迷惑をおかけします。なお本の返却は受け付けます。

休館期間

10月1日(火)~10月10日(木)

ながと歴史散歩

第50回

ほ場整備明治版

克終の碑

東深川、大津高校前の市道わきにこの碑が建っている。東深川・瀬戸崎浦連合耕地整理の記念碑である。

東深川から仙崎白濁に注ぐ江ノ川周辺に広がる水田。かつて、東深川の沖田あたりは排水のわるい湿地、白濁地区は砂質地で干害に悩まされた。そんな折、行政の指導で耕地整理の話がもちあがった。早速、関係者四百六人が組合をつくり、明治四十四年(一九〇八)十二月から大工事の結果、明治四十四年五月、古ノ悪田ヲ今畦畔ニ見ルニ、井整、水路四通、稲浪遠ク海濤ニ達ス(碑文)の美田ができあがった。

問題となった用水の確保には、東深川下郷、大清水のわき水に強力なポンプを備えつけた。総面積二百二・六(うち農地百八十五・八)の総工費三万八千円余りで



時代を見つめてきた石碑(田屋)

(投稿)・長門市郷土文化研究会

表紙の説明

9月9日好天に恵まれ、赤崎まつり前夜祭の行事の一つ「子供みこし」が繰り出しました。

正明市1・2・3・4区の各子供会がねじり鉢巻にはっぴ姿のいでたちでみこしをかつぎ、ところせましと露店が並ぶ参道を威勢よく「ワッショイ! ワッショイ!」と掛け声をあげて赤崎神社に参拝。神事のあとは参道下の赤崎山スポーツ公園を力強くみこしを揺さぶりながら練り歩きました。

次の土曜日は(9月28日) 市役所は休ませていただきます。印鑑証明・住民票の写しなどの用件は金曜日までお願いします。

住民基本台帳による市の人口(9月1日現在)

面積	152.25 km <sup>2</sup>
人口	26,271人
男	12,291人
女	13,980人
世帯数	8,605世帯

平成2年国勢調査(10月1日現在)

人口	26,110人
男	12,113人
女	13,997人
世帯数	8,379世帯