

いろいろな食べて成人病予防

高血圧、脳卒中、心臓病、糖尿病などの成人病にならないための食生活の条件として、もつとも基本的なことは、体に必要な炭水化物、蛋白質、脂肪、ビタミン、ミネラルなど過不足なくとることです。

そのためには、料理に使う食品の数を1日30食品を目標にすれば、自然に必要な栄養素をバランスよくとれます。

ただし食べ過ぎないように気を付けましょう。

！チェック！

あなたの食事内容は？

①1日2回は肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べていますか。

②毎日、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を食べていますか。

③毎日、緑や黄色の濃い野菜（ニンジン、ホウレンソウなど）を食べていますか。

④毎日、淡色野菜（ダイコン、タマネギ、キャベツなど）を食べていますか。

⑤毎日、果物（リンゴ、ミカンなど）を食べていますか。

⑥毎日、穀物（ごはん、パン、めん類など）を食べていますか。

⑦バター、ラードなど動物性脂肪のとり過ぎに注意していますか。

⑧同じ食品をくり返し食べないで、1日に30種類ほどの食品を食べるようにしていますか。

⑨インスタント食品や加工食品調理済み食品を利用しないように注意していますか。

⑩調味料（塩、しょうゆ、みそソースなど）を使いすぎないよう工夫していますか。

「はい」の数

9〜10 たいへん良いです。この調子でがんばりましょう！

7〜8 あと一息。ファイト！

5〜6 もう少し健康に気をつけましょう

4 以下 Ⅱ バランスのとれた食生活は健康づくりの第一歩。がんばりましょう！



ながと文化財めぐり

長門市一位が岳の

ベニドウダン自生地

▷2◁



群生するベニドウダン

天然記念物

昭和46・1・12（県指定）

ドウダンは本州中南部、四国、九州の山地に自生するツツジの仲間。指定のベニドウダンは、俵山の一位が岳（標高六七一・一メートル）の八合目に群生している。大きいものでは、高さ五メートル、根まわり三〇センチにも達する。四月下旬から五月上旬にかけて、赤いつりがね状の可憐な花をつける。

この地はアカマツの二次林の中で、山腹の斜面にはタブノキ、ヤブニッケイ、リョウブ、ヒサカキなど低木の下に、イヌツゲ、ヤブコウジなどの植生がみられる。

ベニドウダンは庭木としても珍重され、近年、このような群生地はまれになった。かけがえのない自然、みんなでもつていきたい。

表紙の説明

4月8日、14人（男7人・女7人）の新入生を迎えた通小学校では、在校生133人が出迎える中、入学式が行われました。

夢とちよつぱりの不安をつめこんだ真新しいランドセルの1年生は、保護者の緊張を吹き飛ばすかのように、元氣よく学校生活のスタートをきりました。

上原校長は「入学を心から歓迎します。やさしさとともに、通小の3つの願いである『考える子』『明るい子』『強い子』に育ってください。一緒に楽しい学校生活を送りましょう」と歓迎の言葉を贈りました。

市政の情報は、テレホンサービス「市政だより」でも行っています。

☎ 22 6030

市の人口（4月1日現在）

面積 152.38 ㎢

人口 25,204人（△28）

男 11,686人（△132）

女 13,518人（△96）

世帯数 8,730世帯（△61）

（ ）内は前月比