

生活改善

冷凍食品の上手な利用法
朝夕涼しさを覚えるようになって食慾も落ちてきます。家計をあくする主婦として、この物価値上りの時、毎日の献立に冷凍食品を上手に取り入れてみては如何でしょう。都会では魚や肉も大部分が冷凍食品という時代です。解凍させる時、魚や肉の場合

①まず、太らないように

糖尿病の予防と治療の根本問題は、食事に注意すること、太らないということが最も高の予防法です。尿に糖がでると、すぐ注射や薬を考えることは間違いで、また、極端な食事の制限をすることも誤りです。

まず、病院で血糖検査をうけることが必要です。そして、病状、職業、体格に応じて、カロリーや栄養のバランスを考えるべきです。

糖尿病の食事療法

日本人が太る大きな原因は、お米や甘いものの取りすぎで、間食

は低温でゆっくりもどすのがコツです、冷蔵庫の製氷室のすぐ下の段に入れ、大きい物なら朝食後、普通の物は昼食後からと少し始めて夕食に間に合えます。こうして解凍した物はおさしみにもなる新しさです。忙しくてつい忘れていたという時は流れる水に袋ごと(水が入らないように封じたまま)つけます。いずれにしても完全にもどさなくてもよいので、少

をやめることも大切です。

植物性タンパク質の大豆、落花生(らっかせい)ごまなどを多くとり、肉なら、ロースよりヒレ、鶏肉ならささみ、卵なら、黄味より白味といったところ。日本人には、値段の安い魚がよく、イカ、タコ、エビなどにも

病状、職業、体格にあつたカロリーや栄養を

タンパク質があります。具類の中では、カキが良くありません。

野薬類では、いも、かぼちゃ、かんぴょう大根の切り干し、ずいき、など。果物では、バナナ、柿、いちぢく、干し柿、干しぶどう、ジャム

果物のかん詰、サイダー、ジュース、など。

レシヤリシヤリしている間に料理にとりかかり美味しい食事を用意してください。冷凍食品は大量に取れた時に処理されていますので年間価格が安定しています。献立の上に取り扱いきえ上手にすれば美味しい物を食事にのせることができます。新鮮な野菜を充分つけ合すことを忘れず、食卓を豊かに、家族の食慾を満足させてください。

ス、などはやめるべきです。

②お酒をのんだら
ご飯を食べない

アルコール類は、心ぞう病、高血圧のない場合は、一日アルコール50cc以下とし、日本酒やビールより、ウイスキー、ブランデーを炭酸水、水で割つてのむようにします。

バターは、一日八割、チーズは、一日二十割用います。紅茶、コーヒーには、砂糖を入れないようにし、ココアは良くありません。

香料は、少量用いてよろしい。食塩、酢、味の素、昆布、レモン、ソース、醤油は用いてもよいが、味噌(みそ)は、〇、二

グラム以下とします。

食品名	数量	カロリー	目安および内容
米	飯 400	580	お茶碗 1杯120g
米	パン 120	324	食パン 1枚40g
小麦粉	10	35	
油	40	37	
豆	15	132	植物油・バター・マヨネーズ 大きじ一杯 107g
魚介	70	112	トーフキ丁(70)g
肉	80	117	
卵	80	102	
乳	50	76	ウズラ卵 1個20~25g 鶏卵 1個50g
野菜	200	154	牛乳 1合180g
果物	100	33	
その他	200	74	
計		1,926	

糖質五割以下の野菜で、自由に食べてよいものは、ねぎ、ウド、セリ、ふぎ、たけのこ、はくさい、水菜、ほうれん草、小松菜、しゅんぎく(しんぎく)三つ葉、よもぎ

③ホパいのほうれん草

糖質五割以下の野菜で、自由に食べてよいものは、ねぎ、ウド、セリ、ふぎ、たけのこ、はくさい、水菜、ほうれん草、小松菜、しゅんぎく(しんぎく)三つ葉、よもぎ

糖質九割以上(充分注意するか禁止する)いも類、れんこん、ごぼう、ゆりね、わらび、かんぴょう、茸類です。

ぎ大根、きゅうり、コンニャク、セロリ、トマト、とうがん、花キヤベツ、とうふ、などで、糖質八割以下(量を注意する)ものは、かぼちゃ、たまねぎ、キヤベツ、にんじん、いちご、みかん、なしリンゴ、桃、すいかです。

昔の関所、今の税関

大蔵省関税局長 谷川 寛三



「税関」の果す使命の重点の変遷にかかわらず、「税関」が持つべきものがある。

私は大蔵省に勤務すること二十七年余り、その間いろいろの仕事をして来たが、「関税」、「税関」の仕事は今回が初めてである。もともと、これまでに内国税の仕事はかなり手がけており、「関税」、「税関」の仕事も「税」に関する限りにおいては、これまでの経験が役に立つであろうが、何と云っても気にかかるのは「関」の面である。

言うまでもなく税関の淵源は「関所」である。コミュニティ相互の間の人の出入りを取り締るためにそれらの境界に設置された関所は、近代国家の成立とともに

関税関となり、財政収入の確保を強調し続けることは難しくなってきた。初めは、国家財政の財源としての関税収入の重要性は高く、明治時代に発行された外貨借債には、関税収入が担保となっていたものがある。

しかし、このような「関税」、「税関」の果す使命の重点の変遷にかかわらず、「税関」が持つべきものがある。

「物」の流れに対して「待った」をかける関所としての本質は少しも変わっていない。

調査票の回収

十月一日は国勢調査の日です。ことし行なわれる調査は十年に一度の世界人口センサスもかねており、世界中の国々で一度に実施されます。その内容も相当複雑になっています。

調査の結果は、総理府から各種の報告書が発行され、政治、行政の資料として広く活用されるほか、各界の専門学者の研究資料として広く活用されます。

国勢にご協力を

十月一日から五日までに調査員が回収に訪問します。その際、調査票に記入誤りがありはしないか、よく確かめたり、えお渡しください。

調査した個人の秘密は厳守され、調査に積極的にご協力ください。

昔、箱根の関所では、旅芸人には芸を演じさせて通行を許したというのどかな話もあるが、今は昔の夢物語である。時代は移り変わり、ジャンボ機の就航、SSTの開航、コンテナ輸送の本格化という輸送革命に直面している現代の税関は、輸出入貨物、出入国旅客の通関を社会の要請に応じて迅速に行なわなければならない。

これも箱根の関所の話であるが、「入鉄砲、出女」が関所の取締りの重点であった。迅速化を要請される現代の税関においても、関所としてどうしても守らなければならない一線がある。それは、社会公共の安寧福祉に害を及ぼす物の輸出入の規制防犯という使命である。この使命を果すために、税関には、輸出入されるあらゆる貨物につき、必要に応じて検査する権限が与えられている。E.E.C諸国におけるように関税関境が撤廃されない限り、経済の国際化、自由化が如何に進展しようとも、その進展の大勢に順応しつつも、それが故にますます国家、国民の利益を守るといって税関の責務は重要となって来ている。

関所についてはいろいろ有名な話があるが、最も世にたいして知られているのは勸進帳の話であろう。弁慶の読む勸進帳に烈々たる忠節を感じた富樫は、偽りと知りつつも義経一行の通行を許したのである。弁慶も富樫も、大きな目をむいてお互いの腹を探り合い、男同士の間柄を行なったものと言

える。口ほどに物を言いと、この諺があるが、羽田空港の税関でも、「物三分、目七分」というのが旅芸検査の要諦となっていて、携帯品の検査に当たっては、物よりも検査されている人の目を見て判断するというわけである。富樫のように情は知って敢えて通関を許すという裁量は、現代の税関には許されないが、現実の行政の執行に当たってはなお味わい深いエピソードではある。

「税関」は、関所として関境に出入する貨物に「待った」を掛け検査を行ない、国民の福祉を安寧(国内産業の保護を含めて)を守る機能を果していることまで述べてきておみると、およそ大蔵省のどの分野の仕事を取り上げてもこれと同じ機能を本質的に持っていることに思い当ります。

主計局、主税局、理財局、国際金融局等々そのいずれを取ってみても、出されて来る数多くの要求に「待った」を掛けて、一企業ないし経済の一分野に偏ることなく、国民経済、国民福祉という全体的な立場から筋の通った行政を行なうのが大蔵省という役所なのである。その意味で、これまでの仕事でも、大時代な勸進帳を読んでもまかり通ろうとする動きに「待った」を掛けて来た。今後、関税政策、税関行政を行なうに当たっても、国際化、自由化、迅速化の時代の要請に「待った」、「消費者の利益」、「国民の福祉」等の全体的立場に立って、「待った」を掛け、筋金の通った政策、行政を行ないたいものである。