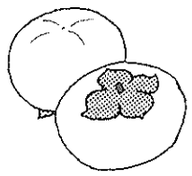
健康をつくる食べ物
栄養をバランスよく

天高く食欲の秋。私たちが毎日食べる食品に含まれている、さまざまな食物成分が、体の成長発育や働きのもとになる栄養素やエネルギーを供給しているのです。

食品に含まれる栄養素は、大きく分類すると、たん白質、脂質、糖質、ミネラルおよびビタミンの五つになり、これを五大栄養素といっています。

私たちが健康を維持するためには、これらの栄養素を必要量に応じて過不足なく取らなければなりません。

しかし、毎日の食事で食べているのは、食べ物（食品）であって、栄養素ではありません。食品の数は、日常よく使われているものだけでも六百種にも及ぶと言われ、含まれている栄養素の種類もさまざまです。一つの食品で、必要とする栄養素を完全にバランスよく含んでいるものはありません。



そこで、食物成分（栄養素）によれ食品の選択と組み合わせが必要になってきます。これがバランスのとれた食事と言われるものです。日常の食生活で、いろいろな食品のもつ栄養成分特性をよく理解し、栄養成分の異なる食品を幅広く数多く組み合わせて食べることが大切です。

栄養素が豊富といわれる食品であっても、偏って食べていると健康上いろいろな問題を生じます。食べ物の過不足、偏りは、すぐに病気のような自覚症状はありませんが、長い間には肥満や高血圧、糖尿病などの成人病の原因ともなります。

現在では成人病の増加が、一つの社会問題にもなっていますが、こうした成人病の多くは、子供のときからの偏った食習慣がもとになっているといってもよいでしょう。

成人病予防のためにも、子供のときから栄養のバランスを考えた食事をするよう心がけましょう。

数多い食品の成分的特性をもとに食品を分類したものに『六つの基礎食品』があります。この分類法は食品の組み合わせを示したもので、難しいものではありません。毎日のなかで、この六つの基礎食品を組み合わせた食事をすることにより、私たちの体が必要とする栄養素がバランスよく取れるわけですが、各グループの食品成分は当然異なっていますので、互いに置き換えることはできません。たとえば「緑黄色野菜」の不足で起こるビタミンAの不足は「その他の野菜」では補えません。

六つの食品グループのうち、一つでも欠けていれば、栄養素をバランスよく取ることはできません。毎日の食事では、各グループから少なくても二～三種類以上、合わせて一日に三十種類くらいの食品を献立に使いたいものです。

健康はまず食事から、味覚の秋から始めましょう。

■6つの基礎食品

毎日の食事に必ず
6つを組み合わせましょう

大正3年9月生まれの方
老人医療受給手続きを

大正3年9月生まれの方は、今月から「老人医療受給資格」ができましたので、医療保険証と印鑑を持って、市民課給付係まで手続きにおいでください。

【市民課給付係】

一期分の納税はお済みでしょうか。全納される方は別として、納税は一期ごとに確実にしましょう。ためてしまうと大変苦しいものになります。

もし何かの都合で、金書通り納税できない場合、事情により分納もできますので、放置せずに申し出てください。

◎市民図書館の国保図書案内

健康日誌▼身体の清潔▼食べてやせる（肥満児編）▼食品の毒性学▼ママ木の葉が消える▼ママぼくカレンダー人間だって▼ママ辞典がちがってる▼不整脈患者学入門▼医療事故と法▼胎児の環境としての母体

※意見や質問をお寄せください

☎㊐2－1－1内線135

【市民課国保係】

年代別◇◇◇食生活のポイント

今回は、発育盛りの子供たちと、お年寄りの食生活のポイントについて。

最近の子供たちは、鉄分の不足による貧血、糖分の取り過ぎによる肥満など、食生活の問題点が指摘されています。

お母さん方は、子供たちの食事で次の点に注意しましょう。

①朝、昼、夕の食事を規則正しく②たん白質を十分に取り、その半分は肉、魚などの動物性食品から③カルシウムを補うため牛乳、チーズ、小魚を欠かさず④緑黄野菜を豊富に⑤貧血予防のため、豚肉、レバー、卵、ほうれん草など鉄分を多く含んだものを食べる―。

一生のうちで、最も栄養の必要な思春期です。特に女子は、母となり子供を育てるための準備期間となります。栄養のバランスのとれた食生活と体力づくりを、お母さんの手で実現してあげてください。

次に高齢期の食生活のポイントについて――。

①個人の活動量などに応じて、栄養のバランスのとれた献立を②郷土料理など盛り込み、食欲のそそる料理を工夫③肉類はひき肉を使えなど、やわらかくして食べやすい料理を④食塩の取り過ぎは、高血圧の要因になるので、薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

【料理実習】

不足しがちなカルシウムを補う牛乳を使った料理。

《クリームコロッケ》

材料（4人分）

	卵	2コ
	ぎゅうにゅう	60g
	ルーム	30g
	ムーム	20g
	じゃがいも	1コ
	たまねぎ	3コ
	ささみ	大さじ1
	ハム	大さじ1
	白ソース	1カップ（300cc）
	油	50cc
	パン粉	小さじ½
	小麦粉	1コ
	牛乳	
	水	
	塩	
	卵	
	小麦粉	
	パン粉	
	揚げ油	
ゆで玉ねぎ		
マッシュルーム		
ころも		

《作り方》

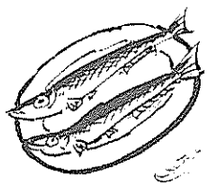
①ゆで卵、玉ねぎ、ハムはあらいみじん切り、マッシュルームは薄切りにする②白ソースを作る。なべに油を熱し、玉ねぎを色づけないようにいためる。バターを加えてとかし、小麦粉をふり入れ混ぜる。この中に牛乳を入れ、手早く混ぜる。水と塩を加え、弱火で約二十分、木じゃくしで軽く混ぜながら白ソースで仕上げる③白ソースに、ゆで卵、マッシュルーム、ハムを加え混ぜる。人肌くらいにさます。四等分して小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ形を整える④揚げ油を、一八〇度に熱し約二分間、きつね色に揚げる。

§料理のポイント§

◎白ソースは、ボタッーと落ちる程度の固さに。

◎ころもはまんべんなくつける。

◎揚げ油はたっぷり用意し、温度が低いところもが割れるので、一八〇度で揚げる。



■普及所から㉟■

キウイフルーツの収穫と貯蔵

最近、市内でもキウイフルーツの栽培が増えてきましたので、収穫とその後の取り扱いかたについて紹介します。

◎収穫

収穫の時期は、果実の品質や貯蔵力と深い関係があります。キウイフルーツは他の果実と違って、外観、味などで収穫適期を判断することは困難です。

遅くまで木に置いたほうが味の点ではよいですが、強い霜にあわせますと食べれなくなります。葉が健全であれば二～三回程度の軽い霜では影響はないようです。

以上のことから、収穫の適期は十一月中旬ごろです。

収穫は、果実を握って手前に引きながら、親指で果梗部を押せば簡単にとれます。

貯蔵用の果実は、気温の低い朝のうちに採収したほうがよいでしょう。

◎貯蔵

収穫した果実は、傷ついたもの、やわらかくなったものを取り除き、コンテナなどに二～三段詰めにして、温度の低いところに置きます。そのままでは果実がしなびますので、コンテナの上からポリフィルムをかけて包んでおきます。

貯蔵中の温度は二度前後、湿度は九五％以上が適当です。

少量の場合は、ポリ袋に入れておいてもよいでしょう。貯蔵中は、たびたび温度、湿度を点検し、果実から熟した香りが出ていないか確かめます。

◎追熟

キウイフルーツは収穫したままでは、おいしくないので追熟をさせます。

常温追熟法では、収穫時の熟度にもよりますが、温度一〇～一五度の条件下に置くと、十五～二十日で糖度が一四～一五度ぐらいに上がり、追熟が完了します。

自家用に少量の果実を追熟させる場合は、ポリ袋にエチレンを発生している香りの強いリンゴ、バナナなどといっしょに入れておくと早く追熟ができます。

追熟は温度が高いと早く進みますが、軟腐症の発生が多くなりますので一五度以下がよく、また湿度が低いと追熟は進みにくくなります。

【南国農業改良普及所】