

米の重要性を見直そう!!

米は日本の気候・風土に適した作物であり、私たちの主食です。しかし、品種改良や栽培技術の向上が進む一方で、食生活の変化などから「米離れ現象」も出ています。今回は、米の重要性について特集しました。

低い食糧自給率

日本の食糧自給率は、表のとおりです。

小麦の場合、昭和35年ころには40%近かった自給率も、54年度には9%にまで減っています。私たちが食べているパンやうどんは、ほとんどが「外国生まれ」なのです。また、みそ・とうふ・植物油などに使われる大豆の自給率は、

わずか4%に過ぎません。

畜産物の自給率は一見高いようですが、家畜のえさになる飼料用穀物の大部分が輸入されていることを忘れてはなりません。

このように、自給率の低い食糧事情の中で、米だけは100%国内でまかなえるのです。

タンパク価は牛肉と同じ

米の主な成分を精米100g中ではみると、炭水化物が72.8gと最も

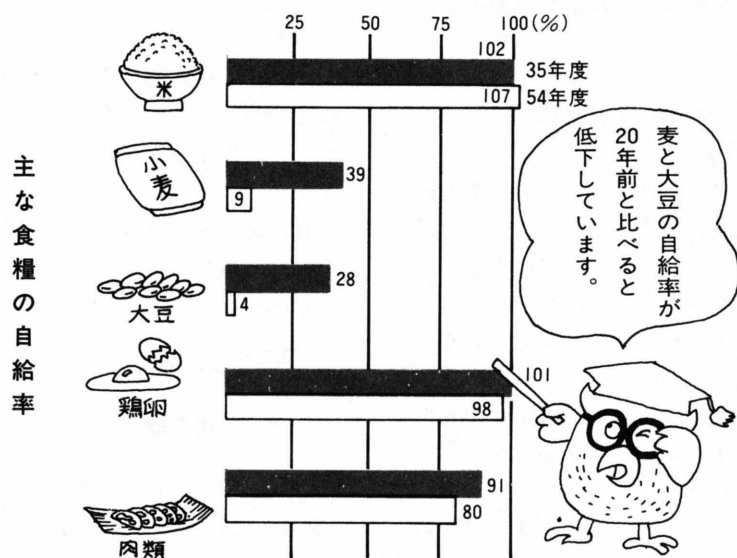
多く、次がタンパク質で7.4gとなっています。つまり、米はタンパク源としても大切な役割を果たしています。

多種多様な副食類を食べている今日でも、私たちはタンパク質の5分の1を米から取っています。

タンパク質の栄養価は、プロティンスコア（タンパク価）で表わされます。この数値が高いほど良質のタンパク質食品であることを意味します。

卵のタンパク価を100とすると米は78です。大豆・小麦の55を大きく引き離し、牛乳（74）や牛肉（80）とほぼ同じレベルです。

さらに、他の食品と比較して価格が手ごろなことも魅力の1つです。良質で安い米は、名実ともに優良食品といえましょう。





米を利用した料理講習会

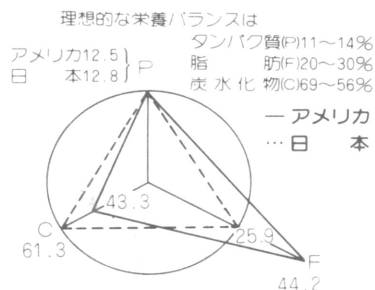
欧米でも関心高まる

理想的な

日本型食生活

近年、肥満による糖尿病や心臓病などの成人病の増加に悩むアメリカで、米を中心とする日本人の食生活に大きな関心が集まっています。

PFCカロリー表



ます。

栄養的に望ましい食生活の条件として第一に挙げられるのは、タンパク質(P) 脂肪(F) 炭水化物(C)の三大栄養素をバランスよく取ることです。

アメリカでは動物性脂肪や砂糖の取り過ぎが目立ち、国をあげて成人病の予防に乗り出しています。

私たち日本人の食生活はどうかというと、次のような点から、ほぼ理想的な水準にあるといえます。

- ① 1人1日当たりの熱量はおよそ2,500kcalで、日本人の体位や生活に合った栄養所要量であること。
- ② タンパク質・脂肪・炭水化物の摂取割合が、適切なバランスを保っていること。
- ③ タンパク質の中の植物性と動物性の比率は52%と48%で、ほぼバランスがとれていること。

このような栄養水準とバランスは、米・野菜・魚・大豆を中心とした伝統的な食事パターンに、小麦・畜産物・油脂・果物などが豊富に加わってできあがったものです。私たちの食生活は「日本型」ともいべき独自のパターンを形づくっています。

脂肪の過多に歯止め

しかし最近、特に若い人たちの間には、動物性脂肪の多い欧米型の食事を好む傾向があり、全体的にみても、畜産物や油脂類の摂取が増えています。

このままの状態が続くと、将来わが国もアメリカの悩みを背負うことにもなりかねません。

こうしたことから、いま一度見直したいのが、米を中心とする日本型の食生活です。

ご飯が良質の植物性タンパク質の供給源となり、脂肪の取り過ぎに歯止めをかけてくれます。アメリカで日本人の食生活が注目されるのは、この米を主食とする食習慣にあるのです。

消費拡大に各種の施策

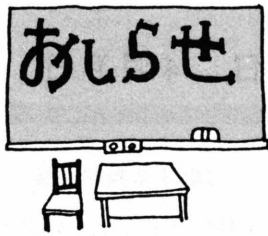
市では、米に対する親しみを深めてもらうとともに、消費を拡大するため、毎年いろいろな施策を進めています。一例を紹介しましょう。

- 市の農林業祭(11月)では「もち」「おにぎり」「米ふかし」の無料配布を行っています。
- 市内の小・中学校では、51年から週2回、米飯給食を実施しており、子供たちの人気も上々です。
- 各公民館や婦人団体などで、米を使った料理講習会やコンクールを開いています。

スマイル

「新入学」

子供 ランドセル重いなあ
父親 財布軽いなあ



ホームの講座生募集

勤労青少年ホームでは、60年度前期講座の参加者を募っています。

あなたも今すぐ仲間になって、悔いのない青春を……。

受講希望者は、早めにホーム(65-7221)へ申し込んでください。定員になり次第、締め切ります。

〈講座名〉

☆社交ダンス…4月1日～5月14日の毎週火曜日

☆料理A…4月1日～7月2日の毎月第1・2・3火曜日

☆料理B…4月1日～7月12日の毎月第1・2・3金曜日

☆初歩ジャズダンス…4月1日～7月10日の毎週水曜日

☆茶道…4月1日～8月26日の毎月第2・4月曜日

スポーツ傷害保険

(財)スポーツ安全協会では、60年度スポーツ傷害保険の加入者を募集しています。本年度からは賠償責任保険もセット加入となります。

〈対象〉指導監督者のもとに常時10人以上の会員がいる、スポーツや社会教育の団体

市内の交通事故状況

件数内訳	60年 2月末	59年 2月末	増減
総件数	50	53	-3
人身事故			
件数	19	18	+1
死者	0	1	-1
傷者	24	23	+1
物損事故	31	35	-4

犬の登録・注射を忘れずに

昭和60年度の犬の登録と狂犬病予防注射が、下表のとおり始まります。飼い主のみなさんは必ず手続きしてください。

当日は手数料4,400円(登録料2,100円、注射料1,900円、注

射済票交付料400円)と印鑑をお持ちください。

各会場を巡回しての登録・注射は、これまで春と秋の2回行っていましたが、今年からは春だけになりました。ご注意ください。

月日	曜	時 間	場 所	月日	曜	時 間	場 所
4.1	月	9.30～11.00	下庄公民館	4.3	水	14.50～15.20	春日集会所
		13.30～14.30	上庄公民館	4.4	木	9.30～10.20	市農協中休出張所
		14.45～15.00	旧木本分校			10.40～11.20	富田公民館
		15.15～15.30	五条方公民館			13.30～15.00	市民会館
4.2	火	9.20～9.50	旧庄林分校	4.5	金	9.30～11.30	大野保健所
		10.00～10.30	中津川自動車学校			13.30～15.00	
		10.45～11.30	市農協乾側支所	4.8	月	9.40～10.00	六呂師公民館
		13.30～14.20	城東会館			10.20～10.40	堂嶋道場
		14.40～15.00	石灯ろう・旧二番角			11.00～11.20	阪谷公民館
4.3	水	9.30～10.00	菖蒲池集落センター			13.30～13.50	旧松丸分校
		10.20～11.00	小山公民館	4.9	水	14.10～14.30	森目小学校
		13.30～14.40	春日児童館			14.40～15.00	旧五箇郵便局

〈保険料〉一般対象の第1種の場合
合で、1人年額350～1,040円(A～C型)

〈保険金〉死亡などの場合1,000万円(入院・通院にも給付)

賠償は対人5,000万円、対物100万円

加入申込書は、市教育委員会体育課または有終会館、各公民館に備えてあります。

119番からみなさんへ

慣れた火に新たな注意を

3月18日から31日まで、春の火災予防運動が県下一斉に実施されます。春先はフェーン現象により

空気が乾燥して火災が発生しやすくなります。大切な人命と財産を守るため、1人ひとりが慣れた火に新たな注意をしてください。

- 風の強いときや空気の乾燥しているときは、たき火をしない。
- 天ぷらを揚げるときは、その場を1歩も離れない。
- 寝たばこや、たばこの投げ捨てをしない。
- マッチやライターは、子供の手の届かない所に置く。
- 就寝前には、忘れずに火の元の点検をする。



市民カレンダー

3月25日～4月9日

25	月	電 気 記 念 日	軽自動車・原付自転車の			登記に関する無料相談 4月1日は「表示登記の日」です。県土地家屋調査士会と司法書士会では、無料法律・登記相談を開きます。土地・建物の登記や商業法人の登記をはじめ、登記に関する法律上の問題について相談を受け付けます。どなたでも気軽にご利用ください。 〈日時〉 4月1日(月) 午前10時～午後4時 〈場所〉 大野公民館
26	火		名義変更や廃車は3月中に!!			
27	水		結婚相談 年金相談 行政相談	10.00～15.00 10.00～15.00 13.00～16.00	有終会館 福井銀行大野支店 有終会館	
28	木		心配ごと相談	9.00～12.00	市役所	
29	金		献 血	10.00～12.00 13.00～15.00	オリオン ツツキボウ	
30	土					
31	日		市民卓球大会 ガソリンスタンド当番	9.00～16.00 西田大野給油所	開成中	
1	月	新 学 年 新財政年度	無料登記相談	10.00～16.00	大野公民館	手編み・和裁教室 大野地域職業訓練センターでは手編み・和裁教室を開きます。 ○手編み教室 〈日時〉 4・5月の毎週月・木曜日、午後1時～4時 〈受講料〉 3,000円 〈定員〉 20人 ○和裁教室 〈日時〉 4～6月の毎週火・金曜日、午後1時～4時 〈受講料〉 4,500円 〈定員〉 15人 希望者は、3月29日(金)までに受講料を添えて直接センター(65-6840)へ申し込んでください。
2	火		ツベルクリン 三種混合 1期 越前大野城開館	13.30～14.30 13.30～14.00	保健センター 小山公民館	
3	水		結婚相談 ツベルクリン 三種混合 1期	10.00～15.00 13.30～14.00 13.30～14.00	有終会館 下庄公民館 阪谷公民館	
4	木		心配ごと相談 婦人悩みごと相談 三種混合 1期 判定BCG	9.00～12.00 13.00～15.00 13.30～14.00 13.30～14.30	市役所 有終会館 乾側公民館 保健センター	
5	金	清 明	三種混合 1期 判定BCG	13.30～14.00 13.30～14.00	富田公民館 下庄公民館	
6	土					
7	日		ガソリンスタンド当番 大野丸善給油所			
8	月	花まつり				
9	火		交通事故相談 三種混合 1期 ツベルクリン	10.00～15.00 13.30～14.00 13.30～14.30	市役所 下庄公民館 保健センター	



尚徳中学校に新型バスお目見え

尚徳中学校にこのほど、新型のスクールバスがお目見えしました。白地に青のラインが入ったスマートなボディで、冷暖房も完備しています。175馬力で、55人乗ります。

以前のバスが老朽化したため800万円で購入しました。

各種の学校行事をはじめ阪谷方面の生徒の通学の足として活用するほか、金山～伏石間は市営バスとしても運行します。