



和食を見直そう

曾於郡歯科医師会

かこいクリニック院長 梶 育夫 氏

低脂肪でミネラルが豊富な穀物・魚・豆・野菜を中心とした和食の献立は、健康食です。主食となるお米の摂取量が減り、脂肪が多い動物性食品などの摂取量が増えた現在の食生活。大人ばかりか子どもの間でも生活習慣病を招いているといわれています。

戦後の食の欧米化は体格を大きくしてきました。しかし、肥満、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病や食物アレルギーそれに続く喘息などのアレルギー疾患を増加させたと考えられています。今再び、ご飯と味噌汁をベースとした和食が見直されてきました。

日本民族は数千年にもわたり穀物を中心に野菜、魚など脂肪分の少ない食品を食べ続けてきました。そして、食物の消化吸収、代謝もその食生活に合わせて進化してきたのです。和食にあった個体が残ってきたのです。昔ながらの和食を見直してみませんか？

『心が元気になる相談室』開催のご案内

今月の開催日は、「**12月26日（月）13:30～**」

場所は、「**市役所・財部支所 3階会議室**」です。

事前予約が必要ですのでこちらの連絡先までご連絡ください。

連絡先	担 当 課	担 当 係
	本 庁・保 健 課	健康増進係 (0986 - 76 - 8806)
		福 祉 係 (0986 - 76 - 8807)
	大隅支所・保健福祉課	福 祉 係 (099 - 482 - 5925)
	財部支所・福 祉 課 (福祉事務所)	社会福祉係 (0986 - 72 - 0936)

10月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(10/25～10/28)

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄	3	630,000	2,423	630,000
	メス	377	636,300	1,332	359,158
	去勢	440	596,400	1,420	424,393
	計	820	636,300	1,388	395,153
曾於地区	雄	3	630,000	2,423	630,000
	メス	848	770,700	1,313	355,932
	去勢	957	598,500	1,432	429,468
	計	1,808	770,700	1,382	395,310

※ 12月のせり市は、12/19～12/22の4日間の予定です。

※ 価格は税込です。