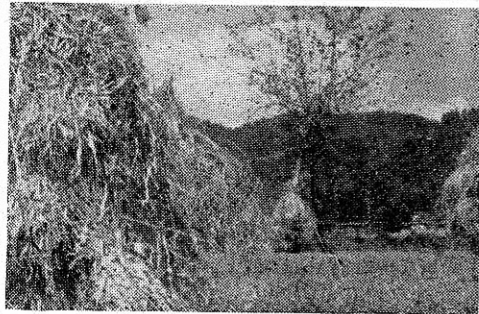


発行
岐阜県加茂郡
東白川村公民館
印刷
今井印刷所

△去る十月十七日、東白川村議会の定例会を東白川村役場に招集し開催さ
 △れました。この定例村議会は、今年になつて三回目で午前十時に開会が
 △告げられ、会期を一日と決めた後、三百四十一万八千円に上る今年度一
 △般会計追加予算など十三議案が上提されましたが、いづれも原案どおり
 △可決承認されました。

さきの第三回臨時會に於て、林野土木常任委員會に継続審議を付託した、栃山農道施設事業分担金徴収中の五議案は満場一致で可決され、継続審議に付託された。



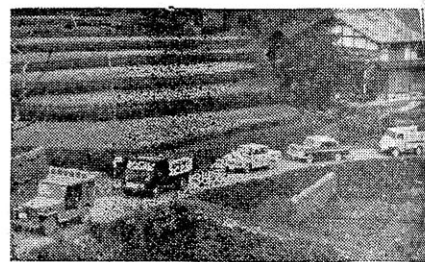
水と澄む大空
かぎりなく
夢のごと
遠き山々寒く
秋の淡き陽
田面にのこり
野分はげしく
颯々と梢を払
う
うらがなし
秋の入日

はか ひき続き上提された各議
四議 案は、村長の提案理由の説
案に 明があつた後、質疑が行な
つて われましたが、どの議案も
ては 原案どおり可決確定、承認
その され、午後一時五分閉会し
審議 ました。
経過 当日上提可決された主なもの
及び 議案内容は次のとおりであ
決定 ります。
の理 △昭和三十七年度東白川村
由な 歳入歳出追加更正予算
どが 追加更正予算総額
常任 三百四十一万八千円
委員 内訳

交通安全協会東白川分会
 では、ルールを守って正し
 い交通を村民のみなさん
 に深く理解していただく
 め、去る十月十五日午
 前、交通交安分乗、村
 内をパレードしました。

最近とみに多くなった自
 動車、オートバイなどの無

暴行運転や、法を無視した行為をなくするよう、歩行者も車を運転する者も、お互いに監視しあつて安心して通れる道路にするよう、みんなが世論をたかめ明るい村、明るい社会をつくりましょうというのが狙いで私たちもこの運動に協力し悲しい事故の起らないよう注意しましょう。



委員長に安江さん

昭和三十一年に新らした結果、次のとおり決まり教育委員会の制度が発足しました。

教育委員長 安江竹雄
同職務代理者 今井恒満

特選校
に五加小

第三回 よい歯の学校

十一をきめる歯の優良学

方二十四日県下三百五十二
校から提出された書類を基

厳正な審査が行なわれ、
本村から参加した五加小学
員がその中特選校に選ば

火災予防週間 26日から

きたる二十六日から十二月二日まで、全国一斉に火災予防運動が行なわれ皆さんの協力を呼びかけております。

最近電気暖房具の普及により、電気火災が多くなつており、本村消防団では特に電気器具の取扱いに気をつけるよう望んでいます。

れました。

この催しは「よい子の健康はよい齒から」とムシ歯追放と予防をめざし、県教育委員会、県学校歯科医師会、岐阜日日新聞社が主催し、県学校保健会ほか関係機関の後援を得て、三年前か

ら行なつてきたもので、昨
年の第二回優良校には神十
小学校が、県下一一に選出
されており「身心ともに健
康な村づくり」を打出して
いる本村の礎の一環がこゝ
でもうかがわれます。

なお、この優良校表彰式では六日午後一時から県庁で行なわれ、山幡学校歯科医師会長の審査報告があつたのち、県一位の高山市大入小ほか優良三十校に賞状、記念品が贈られました。

福祉年金を支給

扶助料などの受給者にも

老令福祉年金は満七十才に到達されるとその翌月から支給されますが、ご本人の前年度中の所得が十五万円以上あつたり、扶養義務者（子や孫など）が制限額以上の所得税を納めておられると支給が停止されます。この外に、ご本人が公的年金（恩給や公務扶助料など）を一萬二千円以上受けておられるときも支給停止になっております。

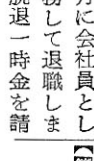
ところが、今回の法の改正によつて公的年金制限額の一萬二千円を二萬四千円に引上げ、特に戦争公務に

【圖】私は現在二十七才で今年の三月に会社員として十年勤務して退職しましたが、脱退一時金を請求しな

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなたの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

（一慎重生）



相談室

【圖】私は現在二十七才で今年の三月に会社員として十年勤務して退職しましたが、脱退一時金を請求しな

そこで、現在の公務扶助料の額をみると兵の階級の額で本年十月から六万二千八百円、明年十月から七万二千四百円に増額されます。従つて一年間だけが差額の七千二百円が老令福祉年金として支給され、明年十月から支給停止になります。しかし夫婦が先順位者として公務扶助料を受けておられるときは、明年十月以降でも七万二千四百円に加給四千八百円を加えた七万七千二百円の二分の一の三

引揚者給付金等の支給範囲ひろがる

引揚者給付金等支給法の一部が改正されて、次のとおり支給範囲がひろげられました。

一、従来引揚者給付金の支給要件として終戦まで六

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

未納者 たつた二人

昭和三十七年度村県民税

第三期分の納付成績がまとまつたが、それによると、越原、五加がそれぞれ一〇〇パーセント完納、神土が九九・〇九パーセントという成績で、これを村全体で見ると九九・六パーセントという好成绩だった。期

村県民税第3期分納付成績

順位	納税別	期限内納税率	未納者数
1	大平	100	0
2	下田	100	0
3	上中	100	0
4	神加	100	0
5	西曲	100	0
6	日陰	100	0
7	栃黒	100	0
8	大柏	100	0
9	宮大	100	0
10	久中	100	0
11	須見	100	0
12	谷	100	0
13	須見	100	0
14	谷	100	0
15	須見	100	0
16	谷	100	0
17	須見	100	0
18	谷	100	0
19	須見	100	0
20	谷	100	0
21	須見	100	0
22	谷	100	0
23	須見	100	0
24	谷	100	0
25	須見	100	0
26	谷	100	0
27	須見	100	0
28	谷	100	0
29	須見	100	0
30	谷	100	0
31	須見	100	0
32	谷	100	0
33	須見	100	0
34	谷	100	0
35	須見	100	0
36	谷	100	0
37	須見	100	0
38	谷	100	0
39	須見	100	0
40	谷	100	0
41	須見	100	0
42	谷	100	0
43	須見	100	0
44	谷	100	0
45	須見	100	0
46	谷	100	0
47	須見	100	0
48	谷	100	0
49	須見	100	0
50	谷	100	0
51	須見	100	0
52	谷	100	0
53	須見	100	0
54	谷	100	0
55	須見	100	0
56	谷	100	0
57	須見	100	0
58	谷	100	0
59	須見	100	0
60	谷	100	0
61	須見	100	0
62	谷	100	0
63	須見	100	0
64	谷	100	0
65	須見	100	0
66	谷	100	0
67	須見	100	0
68	谷	100	0
69	須見	100	0
70	谷	100	0
71	須見	100	0
72	谷	100	0
73	須見	100	0
74	谷	100	0
75	須見	100	0
76	谷	100	0
77	須見	100	0
78	谷	100	0
79	須見	100	0
80	谷	100	0
81	須見	100	0
82	谷	100	0
83	須見	100	0
84	谷	100	0
85	須見	100	0
86	谷	100	0
87	須見	100	0
88	谷	100	0
89	須見	100	0
90	谷	100	0
91	須見	100	0
92	谷	100	0
93	須見	100	0
94	谷	100	0
95	須見	100	0
96	谷	100	0
97	須見	100	0
98	谷	100	0
99	須見	100	0
100	谷	100	0

限内に納まらなかつた人が二人だけあるが、これも納期限の翌日には完納された。たつた一日のことで全村期限完納にならなかつたのとおり。

新しい 固定資産税評価

みなさんのご協力を……

固定資産を課税の対象とする租税には、村税の固定資産税、県税の不動産取得税、国税の相続税、贈与税、登録税などがあり、これらの諸税は、課税の基礎とする固定資産の評価に基づいて、価格によって、いづれも時価を基礎として、主税をとり、評価方法等が必ずしも統一されていないために諸税間に評価水準が異なり、また、同じ税であつても資産の種類によつて不均衡が認められる現状であります。



TOP (News) 肩最上部に掲載される最も重要な記事。

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

【圖】あなただけの場合、国民年金に保険料を十五年以上納めていただきますと

偽名はやめよう

木材の取引は正しく

山林所得の申告について
は、自身で所得金額を正しく計算して申告していただく申告納税制度をとっておりますが、一部にはまだ過少の申告等が行なわれてい

日本赤十字社 特別社員に 河田村長

河田村長

十五年間の長い年月にわたり、日本赤十字社東白川村分区分長として、赤十字の業務に献身的努力を傾けた河田村長に、日本赤十字社名誉総裁である皇后陛下から榮譽に輝く特別社員への称号と、金色特別社員章が授与されました。

この表彰式は、去る九日東京にある日本赤十字社で、皇后陛下をはじめ秩父宮妃殿下、三笠宮妃殿下、西村厚生大臣をはじめ関係者多数が列席の中で行なわれ、皇后陛下から受けられました。

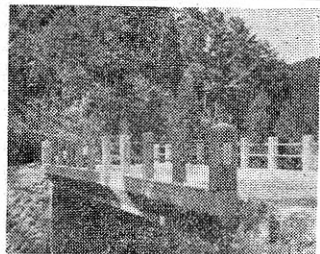
上掲つて伐採した分に相当する山林所得の税額の半額が免除されることにもなっております。

このように山林所得について軽減措置が採用されているのは、山林経営の特殊性からであり、反面、山林所得の適正な申告を期待しているわけであり、以上よくご理解いただき正しい申告と明らかな納税のために、この「正常取引を行なう運動」が起り、立木等の譲渡の際に偽名を使用したり、売買金額を分割したり、実際よりも安く装うなどの悪い慣習を、この際一掃するためいろいろと努力されることになりました。

この運動は、現在全国各地の関係団体や多くの山林業者の方々の間に広がり、各所で積極的に取り上げられておりますことは誠に喜ばしいことであります。

ご承知のように山林所得は、概算経費控除の方法や他の所得と合算しないで特別税率を適用する方法や、十五万円の特別控除を行なう方法により税金が他の一般の所得に比べて大変軽減されております。

加えて、昭和37年に伐採した山林については、前年分と同様に昭和33年から昭和35年までの伐採数量より



永久橋できる

また一つ、写真のような永久橋ができました。この橋は、神土平の通称前山にある前山橋で、七月十六日工事に着手して以来急ピッチで工事を進めて九月三十日の工期内完成をみたもので、延長十三・五六米、巾員三・六米、総工費一五三万円の立派な橋です。これで向山林道(前山)二、四三〇米には、高橋につづいての永久化となつたわけです。

国的に推進するため、各系統機関を通じ周知徹底を図つて、その効果を期待するものである。右申し合せ。

昭和37年4月7日
全国森林組合連合会
日本林業経営者協会
全国木材組合連合会
日本木材市場連盟
日本林業協会

東白川中学 郡中陸上で 大活躍

加茂郡中体連主催の郡中学校陸上競技大会が、秋晴れに恵まれた十月十三日、郡下十四の中学校を代表した二百余名の選手が参加して競いました。

東白川中学校もよく健闘し、総合で堂々三位となり、個人で特に優秀だった、走高跳の渡辺君ら三名は、同月二十一日瑞浪市竜門競技場で行なわれた、多治見、土岐、瑞浪、美濃加茂、可児、加茂の四市二郡の東濃地区中学生陸上競技大会へ出場し、それらの種目で優秀な成績を収めました。郡大会および東濃大会の結果は次のとおり。

△東濃大会
四百米 一位 服田順次
千五百 四位 安江 寛
走高跳 七位 渡辺昭彦
走中跳 七位 村雲直樹

△郡大会
四百米 一位 服田順次
千五百 四位 安江 寛
走高跳 七位 渡辺昭彦
走中跳 七位 村雲直樹

なほ、四百米一位の服田順次、千五百米四位の安江寛の両君は、去る四日行なわれた、県中学生陸上競技大会へ東濃地区代表として参加出場しました。

婦人のバス旅行

↓岐阜、養老へ↑

東白川村連合婦人会(河村のぶ会長)では、昨年まで支部単位で行なっていた社会見学を①会員間の親睦をはかること、②実社会への視野を広めること、更に経費の節減をはかるなどの目的で、三支部一語に行なうようとの話し合いが年度初めの総会でなされていましたが、去る十二日貸切バス三台に一二〇名が分乗し、可児町にある県立農場、

岐阜市を過ぎて養老公園を見学、和気あいあいの中にも初めの目的を達成、無事社会見学を終了しました。

役場を改造

完成は十二月末

今の庁舎は、今から七十七年前の明治二十六年四月に学校として建立され、明治四十二年十二月神土小学校が落成し移転するまでの間生徒の学び舎として使われていた訳です。

以後役場庁舎にすべく村が買い上げ、ほとんど改造されることがなく現在に至つており、村民のみならず、明るいサービス機関としてまた新時代の複雑な事務処理の上からも改善すべき個所があり、この程議会の承認を得て改造に着手することになりました。

工事は既に入札による工事契約が結ばれ、伊藤精材木工所の手によつて進められており、年末には完成する見込みです。

農協だより

共 済
遂に二億円達成
新契約は六千六百万円

農協共済事業開始以来十一年、農協法公布十五周年を迎えた本年は、農協共済二億円達成特別推進を計画、新契約目標を六千万円とし、五加地区一千万円、越原地区二千万円、神土地区三千万円の目標をたて、八月下旬から十月中旬まで、各区とも一週間から十日間の予定で、総合事業に支障のないよう推進に努めました。

各区とも、改良組合長、青年部長さんの協力を得て農協役員、職員で組織的な推進運動の甲斐あって、また、村民のみなさんの農協共済に対する深いご理解により、五加地区で一千万円、越原地区で二千万円、神土地区で三千万円と短期間に新契約目標の六千万円をはるかに上回る六千六百万円の契約が成立し、永年宿望の農協共済二億円達成の夢が実現した訳です。

この共済推進に努力いただいた、各組織役員の方々と御加入いただいた皆様の御理解と御協力に深く感謝いたします。

に結ばれるものでありますから、皆さんは自分の生命と財産を組合に預けたといういわば組合と皆さんとの深い心のつながりが生まれ、お互の利益と生活を守り将来に備えての強固な団結が培われてくるのです。

また、みなさんから払込みいただいた共済掛金は、農村のための制度融資となつて還元され、農村開発に役立つ仕組みとなつていきますから、農協共済は一般の保険会社が契約上行なうと金、の蓄積による信用力や担保力の増大と相まつて、計画的な経営が営まれるばかりでなく、共済契約は長期にわたります。

(茶) 販売体制を確立

生産加工に研究を本村の茶業は年を経ると共に、生産に販売に大きな伸びを示し、過去三年間に約二〇ヘクタールの茶園ができ上り、それに伴い苗木生産も自給に一步手前まで近づきました。

販売面においても、従来の白川茶共販会の行き方を大きく改善し、生産から販売、精算まで一貫性のある協同販売に改めるよう今関係者の協力によつてその体制が確立されようとしています。

今年の製茶及び品評会をふり返つてみますと、茶園の集団化によつて、品質の揃つたお茶を多量に生産することが、荒茶の品質向上に欠かせない条件であること痛切に感じました。

松岡さんまた入賞

関西茶品評会で

第十六回の関西製茶品評会が、去る十月十三、四日の両日三重県鈴鹿市神戸小学校に一府六県から選りすぐった二九七点を集めて開催されました。

五千俵成るか

37年度産米売渡

こ数年來、豊作に豊作を続けています稲作は、昨年の四、五九俵が一応のめどと言われておりましたが本年は植付以来の好天候と心配された台風もなく、史上空前の大豊作と言ふでしょう。

ブル大活躍

新農村建設事業

新農村五ヶ年計画の第三年目を迎えた本年は、既に第一期事業として完成した製茶工場を手始めに、去る十月十一日以来ブルドーザーを入れ、総事業費五〇〇万円を投じ、茶園開墾四ヘクタール、農道開墾一六〇〇米をほぼ完成、年内にはまだ手つけずの桑園開墾四ヘクタールの総事業量を完成の予定で、ブルドーザーのエンジンの響きが谷間にこだましております。

水稲品種の統一を

来年度統一品種きまる

品種の統一は近年特に強い傾向で、商作物であるためまとめた品種を多量に販売することが、農業経営を上手に行なう最も大切なことでもあります。

栽培、販売とも共同でよく統一されておれば高い価格で取引することができ、全村が団結して、品質食味のよい米を五種一六品種にも及んでいきます。

品種の統一は一年でも早く行ない、食味、売価ともよい米を生産したいものです。

なお、本村の昭和三十一年度の統一品種を次のように決定しましたので、農家の方は土壌、栽培様式、肥培管理等に注意し、品種の早中晩の組合せ、倒伏に強く食味、品質がよく、白葉枯病、イモチ病に強い品種等を考慮して、生産を高めるようお願いいたします。

水稲統一品種名
豊年早生、のりくら、ヤメミ早生、農林二九号、ヤマホナミ、ヤマコガネ、農林四八号、ナギホ

普及品種
マビコ、若葉三三、北陸五二号、新金南風、東山三八号、初穂波、中生新千本

第4回 野球は役場が三年連続優勝 盛大だった球技大会

村民の親睦と体育の振興をはかることを目的に村体育協会が村、青年団、教育委員会等の協力を得て開催する村民親睦球技大会が、秋雨けむる三日四日の二日間神土小学校に於いて行なわれました。

第四回を迎えたこの大会は年々盛大となり、今年は野球は九チーム卓球には五十余名が参加しましたが当日の成績は次のとおりです。野球の準決勝以上は雨のため十一日に行なわれました。

- 美技賞 (郵便局) 安江忠治
- 盗塁賞 (役場職員) 村雲 寛
- ホームラン賞 (オール五加) 今井幸吉
- 打撃賞 (オール五加) 今井幸吉
- 打点賞 (オール五加) 今井幸吉
- 敢斗賞 (オール五加) 伊藤重信
- △卓球 (青年の部)

- 一位 青木正郎 (越原)
- 二位 梅田哲也 (越原)
- 三位 村雲義己 (神土)
- (女子の部)
- 一位 田口公子 (越原)
- 二位 渡辺康子 (神土)
- 三位 桂川千文 (越原)
- (一般の部)
- 一位 今井研吾 (五加)
- 二位 中島義巳 (神土)
- 三位 小池敏広 (越原)
- (団体の部)
- 一位 一般チーム
- 二位 中学生チーム
- 三位 青年チーム (越原)

健康優良児 将江 ちや 十一名

去る十月三十日、東白川村役場会議室において、赤ちゃんコンクールで健康優良児に選ばれた十一名の赤ちゃんの表彰式が行なわれました。



【喜びのお母さんと優良児】

警察だより

ニセ札に注意を

近頃各地で本物と見分けがつかない程よく似た、ニセ千円札が出回っています。警察では、この根を断ち切るため懸命の捜査を続けていますが、それにはまず出回る経路を一刻も早く知ることです。皆さんのご協力をお願いします。

◎本物と違う五ツの特徴

1. 記番号のインキにむらがあつたり、文字がゆがんだりしている。

2. ニセ札はアト紙のため手ざわりが柔らかく折目が白くなっている場合が多い。

3. 折り目から破れているものが多く、なやめから見ると紙面にゆがみがある。

4. 表面中央の「千円」の字は、本物は黒色の斜線だがニセ札は斜線だけでなく横線がはいっている。

5. 表面聖徳太子の肖像の下にある「聖徳太子」の文字が、徳の字の四が口

に、太が太になつてい

る。なお、ニセ千円札を発見し警察へ届け出られた方にお礼として、三千円を差上げます。

神土小に鼓笛隊できる

安江さん(白川町)が寄贈

秋晴れに恵まれた去る十月三日、村内の三小学校で一斉に運動会が行なわれましたが、その中の一つ神土小学校では、プログラムに鼓笛隊の演奏行進が組み込まれ、五六年児童九十一名の編成による「富士の山」「春風」「きらきら星」の三曲を見事に演奏しながら行進、応援のお父さん、お母さん方を喜ばせました。

この鼓笛隊の楽器は、白川町に住む安江さん(安江興産社長)が、今は亡き父義雄氏(神土平出身)の遺志をつぎ、かねてから神土小学校が鼓笛隊編成を望んでいることを伝え聞き、その費用の一部に当て、下さいと五万円を寄附したもので、喜んで児童たちは早速鼓笛隊の楽器を購入してもらい、運動会に披露したものです。

民生委員推薦会 委員さよる

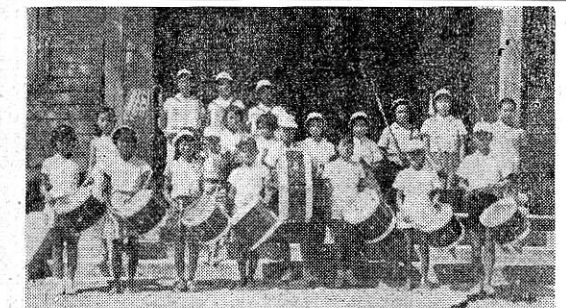
現在の民生委員の任期は十一月末日でその任期が満了となります。

民生委員は各町村長が委嘱した推薦会委員によつて適任者を推薦しますとこれ

によつて厚生大臣が委嘱するといふ仕組みになっています。本村の推薦会委員は十月一日附で次の七人が委嘱されました。

- 民生委員 田口和子
- 助役 安江正文
- 婦人会長 河村のぶ
- 教育長 安江又右エ門
- 事務史員 安江公平
- 農協組合長 安江専一

お礼として、三千円を差上げます。



は、白川町に住む安江さん(安江興産社長)が、今は亡き父義雄氏(神土平出身)の遺志をつぎ、かねてから神土小学校が鼓笛隊編成を望んでいることを伝え聞き、その費用の一部に当て、下さいと五万円を寄附したもので、喜んで児童たちは早速鼓笛隊の楽器を購入してもらい、運動会に披露したものです。

民生委員は各町村長が委嘱した推薦会委員によつて適任者を推薦しますとこれ

越原小が校歌を制定

越原名女学院長の好意で

去る十一日、越原小学校で校歌の制定発表会が行なわれました。

作詩は名古屋女学院大学長越原公明先生、作曲は御令息の一郎先生で、当日は両先生をはじめ同学院の高等音楽部教師生徒らが来校地元父兄、青年ら多数の出席を得て盛大に発表会を終りました。

午後からは、日本女子陸上界の記録保持者二名、同コーチ二名による陸上指導があり、生徒、青年団員がこの指導をうけました。

なお、この作詩作曲をはじめ、発表会の経費はすべて同学院負担という越原先生の申出を有難うけ、この発表会が持たれました。

越原小学校々歌

越原公明 作詩

越原一郎 作曲

一、朝日輝く 手掛鎖に
緑が萌える 若みどり
ぼくらのぞみ

わたしの希望

みんな仲良く手をとって
天までとどけと歌おうよ
その名 越原小学校

あゝ 越原小学校

(技術)優秀賞を

村有放協が獲得

県農村有線放送連絡協議会主催の昭和三十七年度有線放送自主番組コンクールが、去る十月十五日県農協中央会で開かれました。協同各地区の町村有線放送協会から出品された、十分ものテープ二十五本を、近藤県広報課長ら関係者が審査した結果、本村有線放送協会が出品した「公明選挙」が技術優秀賞を獲得し、東海北陸地区の予選へ出品されることになりました。当日の審査結果は次のとおり。

○最優秀賞「今村峠」

(郡上郡国府村有放)

○技術優秀賞「公明選挙」

(加茂郡東白川村有放)

体がだるい、腰が痛い、疲れやすい……こんな故障はありませんか。

働き盛りの若さで、こんな故障があつてはたいへんです。その原因はどこにあるでしょう。

毎日どんな食事をしていいるか反省してみる必要があります。

俗にいう一升飯で白米の食べ過ぎではないでしょうか。また煮すぎたものばかり食べていませんか。こんなことに思い当たるとすればきつと片寄つた栄養のとり方からきているのです。

栄養の片寄り、つまり不足やとりすぎは故障を起すものとす。でも心配はご無用。毎日の食事に一寸気を配り、つり合いのとれた栄養をとればよいのです。

「つり合いのとれた栄養」それはまず栄養分が体の中でどのような作用をするか考えてみましょう。

まず、食品を色分けしてみると、

赤いもの(魚貝、肉、豆、卵、乳) 血や肉を作る

黄のもの(ご飯、パン、芋、麵、油、糖分) 働く力となる

緑のもの(淡色野菜、海草)

果物、有色野菜) 体の調子を整える

このように大きく三つに分けることができます。この三つの組の食品をうまく取り合わせて食べると、栄養は満点です。

では、その取り合せの一日の必要量の一例を上掲のと次のとおりとなります。

穀類 四五〇g

芋類 一〇〇g

油 二五g

砂糖 二〇g

有色野菜 一五〇g

淡色野菜 一六〇g

海草 四〇g

魚貝肉類 一〇〇g

健康は……

正しい食生活から

東白川村栄養士 今井貞子

豆は畑の肉といわれるほどよいものです。大豆をいろいろな料理に工夫して食べましょう。ではビタミンについて考えてみましょう。

大豆や押麦、小麦粉などはB1が不足していますので、ビタミンB1を加えた強化食品を用いましょう。

「強化食品」とは、不足している栄養を人工的に補つた食品のことです。その代表的なものは強化米で、白米の三百倍のビタミンB1を米に浸み込ませてあります。白米一キロに対し、二、三杯の強化米を混ぜる

とB1の不足を防ぐことになります。

大豆、胡麻、きな粉、小豆、いんげん、牛乳、肝臓、米胚芽、米ぬかなどにB1が多く含まれています。又ビタミンやカルシウムをとるために、野菜や海草類をたくさん食べましょう。

ビタミンA、Cは色のついた野菜に多く含まれています。たとえば、カボチャ、カブの葉、人参、カラシナ、赤カブ、大根の葉、ほうれん草、トマト、みかん、小松菜などで、これらは自分の家でとれるもので充分間にあうでしょう。

こうなると、料理を作るのが楽しいのではないでしょう。どんなによい食品でも料理の仕方次第で栄養分が減つてしまふことがあります。それはビタミンです。熱に弱く水にも溶けるので、よほど注意して調理する必要があります。

では、どのような調理方法を書いてみましょう。

△野菜

1. 生野菜は切る前に洗うこと。中性洗剤を用いると寄生虫の心配はない。

2. なるべく生のまま食べた方がよいが、それができない時は、煮るより、さつといためて食べる。又煮た場合は汁ごと食べる。

3. ほうれん草はゆでるより蒸した方がよい。芋類は油でいためた方が栄養がよく吸収される。

4. 大根やカブは葉の方の栄養がある。大根はおろして食べるのが一番よい。

5. サラダや酢の物は食べる直前にあたえる。

△魚

身より皮や臓物に栄養があるから、できるだけ一緒に食べる。塩漬の塩ぬきは塩水につけた方が栄養はにげない。

煮汁ごと食べる。

以上のようなことに注意して料理していたら、朝、昼、晩の食事が一層たのしく、疲れを次の日に持ち越したり、腰の痛みや息切れなどの故障がなくなることも思ひます。

台所を守るお母さんや姉さん方の一寸した工夫と研究でこれからを健康で過したいと希望します。