

広報



# かわにし

平成3年 6/10 No.394

〒948-01 新潟県中魚沼郡川西町大字水口沢12番地 (TEL 0257-68-3111)

(FAX 0257-68-3828)

発行 町長 南雲春雄 編集 総務課文書広報係 印刷 白南風社

(毎月10日発行)

人口の動き

— 6月1日現在 —

男 4,456(+1)

女 4,470(-1)

計 8,926(-0)

世帯数 2,226(+2)

( )は前月比較



## 水上を走るように おれ達のカヌー

— 5月8日 松葉沢ダム —

原木を削って、四カ月がかりで作ってきた手づくりカヌーが完成し、進水式では滑るように航跡を残して進みました。

このカヌーは全長3m 80cm、全幅85cm、重さ20kgで、2人乗り。船体はスプルース（米杉）を使用しており、製作費およそ6万円というもの。

乗ってみた感想は、「バランスが大変難しい」「思ったよりこぐ力がいらなかった」ということです。

《カヌーづくりに取り組んだ、左から柳和夫さん（高原田45歳）山口徹さん（十日町市31歳）、村山壮さん（元町34歳）、五十川清さん（沖立36歳）の4人の皆さん》



### 休日救急医

6月16日 中条病院(中条) ☎57-3018

23日 山口医院(下条) ☎55-2003

30日 至誠堂医院(西浦町) ☎52-3276

7月 7日 大熊医院(山本町) ☎52-7066

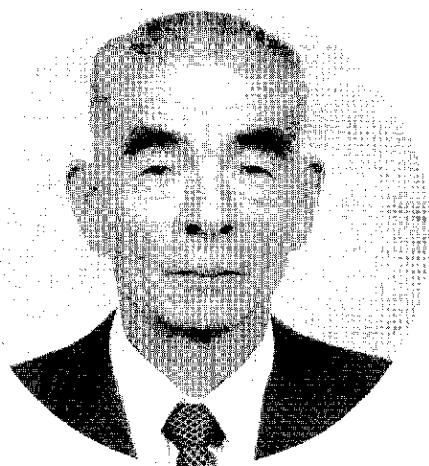
14日 千手診療所(中央町) ☎68-2034



# 議会報告

五月十五日、第二回町議会臨時会が開かれました。会期は一日です。六件の案件が承認され、三件の議案が原案どおり可決されました。

始めに、前議会議長押木元男さんの辞職に伴う議長選挙がありました。選挙の結果、新議長に桑原要雄議員（宝島・当選五回・70歳）が選ばれました。



議長 桑原要雄

## 条例の一部改正

- 税条例の一部を改正する条例  
平成二年度以後の所得割の税率の区分、各種所得控除、固定資産の免税点などの改正です。
- 国民健康保険税条例の一部を改正する条例  
保険税の最高額、軽減世帯の所得認定額などの改正です。

## 補正予算

- 平成二年度一般会計補正予算  
増額された主なものは、まちおこし基金の積み立て九、四一四万円、文化会館建設基金の積み立て六、五〇〇万円などです。
- 平成二年度仙田へき地出張診療所特別会計補正予算  
へき地診療所補助金償還金が増額されました。

- 平成二年度老人保健特別会計補正予算  
医療給付費と医療支給に係る経費が減額されました。

- 平成三年度一般会計補正予算  
川西町議会議員補欠選挙に係る経費などが増額されました。

## 建設工事

### 請負契約の承認

- 町道山野田下平線改良工事請負契約変更  
請負金額が四九五万円増額されました。（契約の相手方「加賀田組・吉楽土建共同企業体」）
- ふるさと広場ゾーン整備工事  
請負金額一、四七六万円、契約の相手方「丸山・川西電気共同企業体」



7月21日のオープンに向けて整備の進む中子ふるさと広場

## 橘運動場照明施設

### 点灯式をして完成を祝う

五月十二日、橘運動場照明施設完成式典が、同運動場で催されました。

この施設は、去年、九月二十日に工事着手、十二月十七日完成したものです。（事業費一四、



六一四万円、施工業者「橘運動場照明施設共同企業体」

町、議会、体育協会、地域、施工業者の代表によってテープカットされたあと、南雲町長が、「運動場の使用は勤務形態からか、どうしても夜間に集中してしまうという現状にある。この施設整備についても、かねてから要望のあったもので、きょうから大いに利用ができる。

今後も、ご利用いただく皆さんから末長く愛されるよう、整備についても期待にこたえたい」と、あいさつしました。

続いて、町長の手で点灯スイッチが入れると、四基の照明塔に灯が入り、集まった人たちから大きな歓声が沸き上がりました。

また、完成を祝って、少年野球、ママさんソフトボール、男子ソフトボールの記念行事もありました。

この照明施設の完成によって、町内でナイターの試合ができる施設は、庚塚運動場（昭和57年9月完成）に次いで、二カ所となりました。

テープカットのようす（左から山田橘地区振興会長、宮体協会長、戸田総文委員長、南雲町長大口企業体代表、高津教育委員保坂公民館長）



好評だったコシヒカリで作ったおにぎりのサービス

# GW 池袋に川西が出現

## つきたてモチと コシヒカリ

五月一日から六日まで、東京池袋の西武デパートで第七回「村の万博'90」日本の一〇一村展が開かれ、川西町から初めて参加しました。

この催しは、全国から選ばれた市町村が、腕によりをかけた自慢の品々を、都会に暮らす方々に紹介・販売する物産展です。

町からは、千手地域の機械施設利用組合（南雲博組合長）が、昨年からの生産をしている「切りモチ」を売り出したいと参加しました。

物産展の呼び声は、「新潟のモチは、いかがですか？」本物のつきたてモチを味わって欲しいとウス、キネを持っていました。

広い会場内にモチをつく音がペタンペタン、ワンサと人が集まります。おろし大根の辛み味と、きな粉モチは、一ちぎりで二百円です。最高は、一日でなんと二十数回、六日間で六俵のモチをつきました。

また、サービス品として配っ



ちびっ子も大喜び。モチつき大会

たコシヒカリのおにぎりは、あつという間になくなっていました。

町広報紙をお届けしている方々や、ふれあいパック会員からも、たくさん掛け付けていただきました。

「来年は、もっともっと町の産物を集め、一人でも多く都会の人に町をPRしていきたい」と、協力いただいた生産組合の方々、農協・町職員は、話していました。

## まぐろいっぱい ふれあいパック

「ふれあいパック」は、町の自然味あふれる特産品を会員にお届けすることを第一に、体験農園や雪上レクリエーションなどを通して都会に住む人たちの心の交流をはかり、「味覚」と「自然」、そして「まぐろ」をセットにしてお送りしています。

ふれあいパックは、町出身者に限らず、心のふるさとを求めている方、ふるさとの味や特産品を楽しみたい方、どなたでも会員になれます。

年間の予定として、二回の特産品の発送、二回の交流会、「ふ



今回お届けしたパックの中身



町・農協の職員の手によって行われたパック詰め作業

れあい情報」などをお届けしています。

五月八日、このパックの今年度第一回目の荷詰め作業がありました。今回届けられた品物は、コシヒカリ、ウド・ゴゴミなどの山菜、笹だんご、ちまき、きねつき草モチ、手づくり漬け物など十品です。

会員になりたい方、詳しいことを知りたい方は、役場内「ふれあいパックの会」へご照会ください。

☎〇二五七—六八一三二二



去年行われた子ども村のひとつ

# 仙田郷子ども村

自然ノ光教師

自然体験  
おさそい!

- ◆ 活動場所 新潟県中魚沼郡川西町仙田地区
- ◆ 活動期間 8月8日(木)～13日(火)
- ◆ 参加対象者 新潟県内・関東地区在住の児童・生徒(小3～中3)30人
- ◆ 参加費
- |          |     |         |     |         |
|----------|-----|---------|-----|---------|
| 長岡駅集合・解散 | 小学生 | 29,000円 | 中学生 | 29,000円 |
| 上野駅集合・解散 | 小学生 | 36,000円 | 中学生 | 42,000円 |
| 現地集合・解散  | 小学生 | 24,000円 | 中学生 | 24,000円 |
- (上記参加費には、交通費・滞在費・指導費・保険料などが含まれています)

- ◆ 参加申し込み締め切り 7月10日(水)
- ◆ 問い合わせ先 〒948-01 新潟県中魚沼郡川西町大字霜条144  
川西町教育委員会内「仙田郷子ども村」係  
☎ 0257-68-2167

## むし歯を減らそう

— むし歯半減  
10カ年運動から —

この運動において、県の示した目標数値に対する町の状況は、図(2)に示したとおりです。  
○むし歯罹患状況(乳歯)

(1歳6カ月児)

昭和55年度に7・0%であったものが、平成2年度には1・4%に減少した。この数値は、最終目標値0%には届かないものの、県内の状況を見ると、かなり上位に位置している。

(3歳児)

55年の74・7%から60・8%に減少した。最終目標値50%との間にはまだ大きな開きがある。しかし、56年度から63年度まではほぼ最終目標値を示しており、元年度から60%台を示したものである。

この状況が一時的なものかどうか、今後とも、きめ細かな指導と歯質強化対策を、より低年齢児から徹底していく必要がある。

○一人平均むし歯の本数

(6歳児)

55年度には6・68本あったものが2年度には0・08本に減少している。57年度からほぼ目標数値を維持している。

フッ素洗口などの歯科保健対策が積極的に進められていることがうかがえる。

(12歳児)

また、永久歯のむし歯予防対策としては、永久歯の生え始める四歳から、集団的にフッ素洗口を続けてきました。

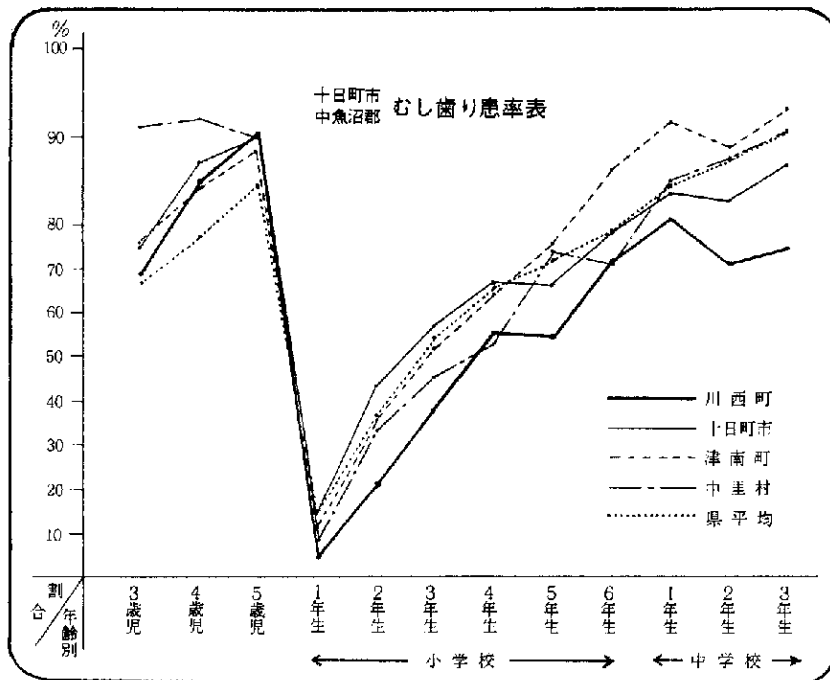
町でも、歯科保健の課題は生涯を通じる健康づくりの重要な柱のひとつに位置づけ、小児のむし歯予防を重要な課題として推進してきたところです。

まず、乳歯のむし歯予防対策

として、一歳六カ月児から定期的に歯科健診及びブラッシング指導や食事指導を通じた歯科保健指導を実施してきました。

(図 1)

## 平成 2 年度近隣市町村との比較



55年度の1・97本から2年度は2・81本と増加しており、10年間で最も高い数値となっている。しかし、2年度の県平均は3・7本であり、状況が悪化しているとは言えない。

○むし歯治療の状況

小学生は、60年度が82・1%であったものが、2年度には85・7%に向上している。

しかし、中学生においては、60年度の93・6%から、2年度が91・0%と減少している。

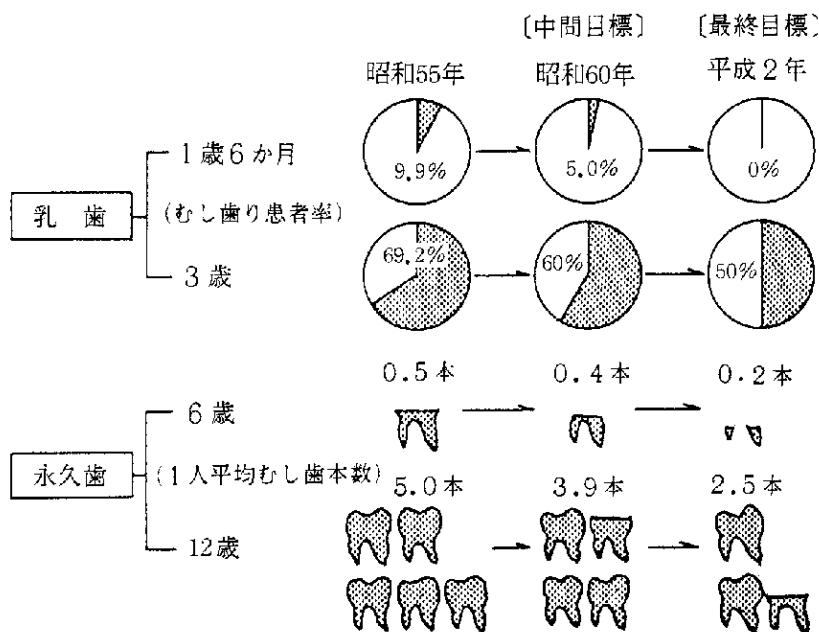
いずれも目標数値は達成しているものの、日ごろから歯を大切にす習慣がつくよう指導していかなければならない。

歯が生えてから数年間が最もむし歯の多発する時期であり、むし歯予防の最も重要な時です。

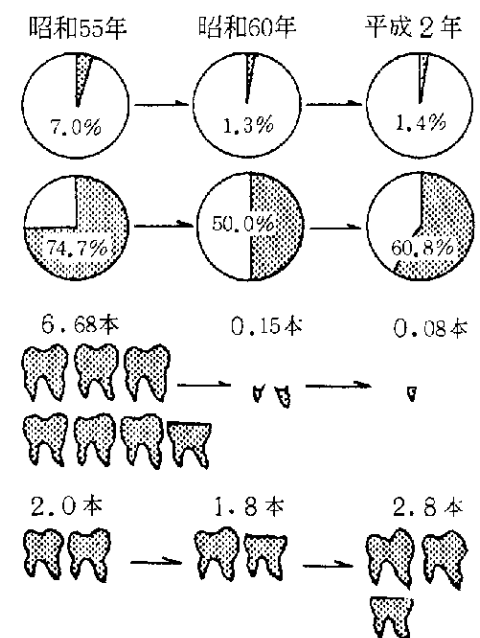
したがって、妊産婦から歯の生えそろう中学生までの間に、いかに徹底したむし歯予防対策が実施できるかが、子どもたちの将来の歯の健康を左右するといっても過言ではありません。

(図 2)

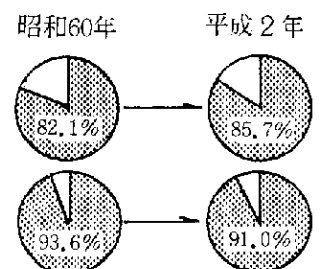
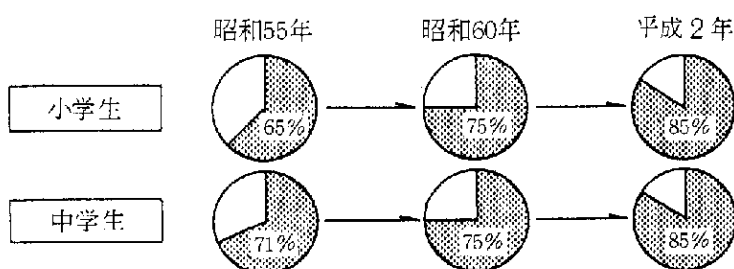
## 〔県の目標値〕



## 〔川西町の状況〕



## むし歯治療の推進 (処置歯率の改善) 〔中間目標〕 〔最終目標〕



# 心ゆたかに

## 楽しく学ぶ

### 星空を楽しむ



最高四百倍の天体望遠鏡、月がすぐそこに

五月七日夜、橘小学校グラウンドで、川西自然ウォッチング「天文コース」が開かれ、二十人ほどが五月の星座を楽しみました。

講師は県立自然科学館、天文指導員の南雲敏夫さん（中屋敷）と川西星の会の皆さんが担当してくれています。

この夜は、西空高く見事な金星の輝きがあり、その近くに赤い火星が見えました。まだ冬の星座が残っていたり、夏の星座が見え始めたりしていて、五

月の宵空は大にぎわいです。春の星座は、北斗七星で有名なおおぐま座、かに座、しし座、おとめ座などがあります。

参加者は、北極星の探し方や東西南北を知る方法などをおそわりました。また、急に現われた人工衛星を発見して、感激しているひと幕もありました。

子どもたちから、「どうして星の色が違って見えるのか」「どうして星は丸く見えるのか」などという素朴な質問も出ていました。

### 老若男女が 焼き物に挑戦



土練りは最初の工程です

五月二十日、総合体育館のすもう場では、「焼き物教室」の実習が始まりました。

この教室は、五月十二日開講。十一月まで二十六回が予定されており、焼き物の基本知識や「ろくろ」の使い方などを学び、信楽焼（しがらきやき＝滋賀県）の土で、実際に作品を焼き上げることになっています。

講師は去年に引き続き、桑原晴一さん（十日町市）が担当してくれました。

参加者も、十歳の女の子や七

十三歳のおじいちゃんなど二十一人、老若男女とてもバラエティに富んでいます。

二十日は、焼き物の工程の最初である粘土を練る「土練り」と、練った粘土を一センチくらいの厚さに切る「板づくり」に挑戦しました。

慣れている人が行くと簡単のように見える作業も、初めての人にとっては難作業。悪戦苦闘する姿もあちらこちらで見えました。十一月の作品展が楽しみです。



# 盆栽で 仲間づくり

参加者の盆栽相談も気軽に応対



五月十三日、総合センターで、今年度の高齢者学級「盆栽コース」が開講し、十五人が出席しました。

この講座は、「鉢植えを楽しむながら、仲間づくりをしよう」というもので、日本盆栽協会のメンバーを講師に、五月から九月まで十回が予定されています。

また、受講生が持っている盆栽を実際に使った検討や、盆栽・園芸に関する相談もできることになっています。

さらに、今年度から、「全体の活動と並行して、自分が興味を持った材料も、講座の中で育てていきたい」という話もありました。

この日は、参加者が早くも自分の盆栽を持参して、講師から指導を受けるという場面もありました。

## 基本の筆法を 身につけよう

五月二十三日、上野コミュニティセンターで「書道教室」がありました。

この教室は五月九日に開講し、「日常生活に必要な実用習字を練習し、身につける」ことがねらいで、十一月まで十五回を予定。漢字、かな、書き付け、年賀状などの書き方を習うものです。

また、講師は、上村千代子さん（下平新田）が担当してくれ

きょうは基本の筆法の「ハネ

や「ハライ」、「テン」などの練習です。「永」という字はいろいろの筆法が入っており、基本によく使われるそうです。

参加した人から申し込んだきかけを聞いたところ、「字が下手なので、少しでもうまくなればと思って……」「慶弔の書き付けなどはお父さんから書いてもらっている。急ぎのこともあるし、自分でも書けるようにしたい」とのことです。

## 作る楽しみ

### 版画の年賀状

五月二十九日、総合センターで「版画教室」がありました。

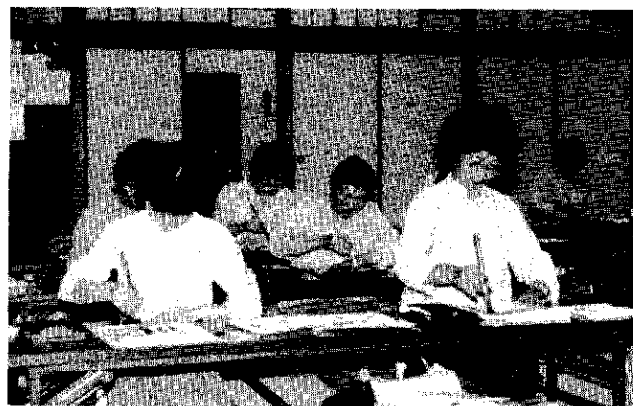
この教室は五月十五日に開講し、「版画の製作を通じて、作る楽しみを味わう」というもので、十月まで十二回が予定されています。

講師は、重野桂二さん（十日町市）が担当してくれ

きょうは、版画の土台になる下絵の練習です。静かに題材の

「花」を観察しながら、葉、花びらなどを丁寧に書いていきました。

この教室に参加した人から申し込んだきかけを聞いたところ、「せめて年賀状ぐらいは、手づくりのものを出したいと思って」とか、「版画をするのは小学生以来で、こ



基本の筆法が大事です

下絵のノツをおそわっています







役立っています

## みんなの年金積立金

—衛生施設組合の設備が充実—

衛生施設組合では、平成二年度に厚生年金・国民年金積立金の還元融資を受けて、し尿処理場の前処理施設と深井戸を、また、霧谷埋立て地で使用するタイヤドーザーをそれぞれ更新しました。

前処理施設は一、六九八万円、深井戸は一、四一六万円、タイヤドーザーは一、二二七万円です。

前処理施設とは、ドラムスクリーンやスクリーンプレスなどの機械により、し尿以外のゴミを取り除く装置です。また、深井戸は、し尿を処理するための用水を確保するものです。

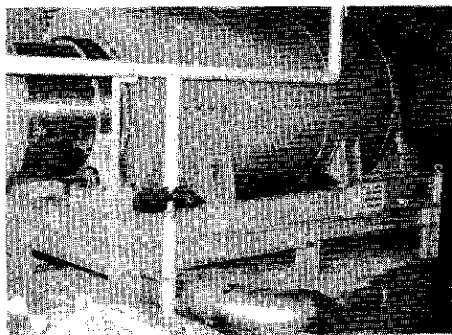
前処理施設、深井戸施設は、それぞれ十五年余りを経過した

ため老朽化し、機能が落ちてきたものです。更新により、処理施設の機能を正常に保つことができ、安全で安定した維持管理と水質汚濁防止などに努めることができます。

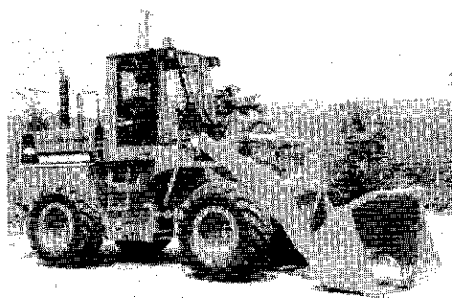
一方、タイヤドーザーは、従来使用していたブルドーザーが古くなり、作業の能率も落ちてきたことから更新されたものです。

タイヤドーザーの購入によって作業の能率がアップし、安全性が一段と高まり、安心して作業ができることになり、活躍が期待される場所です。

※問い合わせ  
十日町市川西町衛生施設組合  
(☎五七―一七五二)



更新された前処理施設



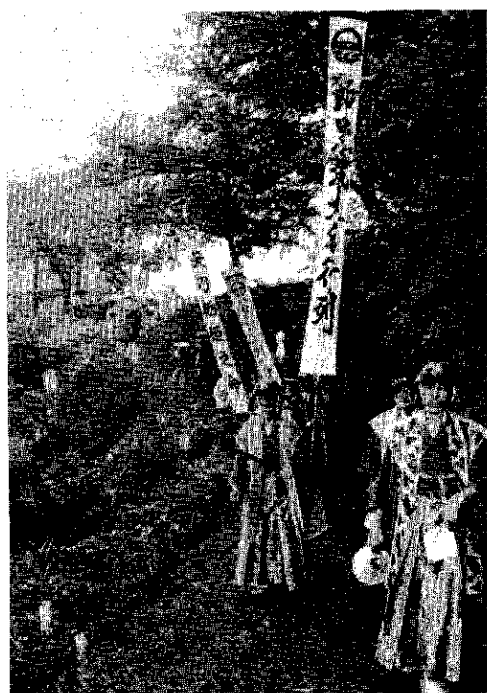
購入されたタイヤドーザー

## 新緑の下で ブナ林まつり



親子、家族連れでにぎわった一日でした

## 『昔をほうふつさせる 大名行列』



昔ながらの装いで40人ほどの行列です

五月二十六日、恒例となった節黒城趾山開きまつりが、城趾山頂とキャンプ場を会場に開かれました。

町の産業発展祈願、登山者の安全祈願などがあったあと、城趾から武士や腰元に装った人たちが、「シタニー、シタニー」の掛け声も勇ましく、大名行列をして集まった人々たちを喜ばせました。

また、キャンプ場では、山菜汁や焼き肉、お酒などがサービースされ、舞台で演じられる出し物に、隣り同志の会話にと、時のたつのも忘れて楽しみました。

五月十九日、二六公園でブナ林まつりが開かれました。

二六公園は、昭和十五年、紀元二千六百年記念事業として造成されたもので、郡市内唯一の原生林ブナ林の自然公園として五十一一年の歴史を持つものです。

当日は、新緑のブナの木の下で、歌謡ショーやラジオ公開カラオケ大会があり、集まった人々から熱い声援が贈られていました。

昼食を持参して食べている家族連れ、お酒をくみかわしている仲間たち、およそ四百人が繰り出し、日曜日の楽しいひとときを過ごしました。

# 図書室 だより

中央公民館図書室（総合セン

ター内）では、毎週木曜日、移動図書を実施しています。仙田地区や白倉・上野地区を巡回訪問しています。巡回場所が女性の多い職場のせいもあると、よく読まれている本もどちらかと言うと婦人向きの傾向がみられます。

また、生活にゆとりが生れたせいでしょうか、相当分厚い大作にじっくり読み浸る方々も見受けられます。

みなさんがよく新聞などの情報を得て、話題の本やベストセラーの本を選んでいる様子が見え

かがえます。

※よく読まれている本（一般書）

○別れぬ理由 渡辺淳一

○うたかた上下 渡辺淳一

○大地の女たち 向井承子

○病いの戦後史 向井承子

○真夜中は別の顔上下 シドニー

○かげろうの家 横川和夫

○大地の子上中下 山崎豊子

○妊娠カレンダー 小川洋子

○哀しい予感 吉本ばなな

○N・P 吉本ばなな

○風が吹くまま 北原リエ

○わたしの出会った子どもたち 灰谷健次郎

○姥ざかり 田辺聖子

○愛される理由 二谷友里恵

○美智子妃 河原敏明

○川の流れるように美空ひばり

○美しく年を重ねるヒント

## 特別地方消費税(県税)

7月1日から免税点が上がります

料理店、バー、飲食店やホテル、旅館などで飲食や宿泊をしたときに、特別地方消費税が利用者に課税されます。

支払われる料金のうち、一定の金額まで税金がかかりません。この金額を免税点といいます。

平成3年7月1日からは、次のように改正(減税)されます。

(1) 料理店、バー、飲食店などで飲食をした場合

1人1回につき 7,500円  
(現免税点 5,000円)

(2) ホテル、旅館の利用で、1泊2食と宿泊に伴う追加飲食をした場合

1人につき 15,000円  
(現免税点 10,000円)

又は、宿泊しないで休憩や飲食をした場合

1人1回につき 7,500円  
(現免税点 5,000円)

なお、不明の点は十日町財務事務所にお問い合わせ下さい。 ☎ 57-5512

## ちいさな展覧会

35

白倉小学校



5年 中村光宏君



4年 田中恵梨香さん



6年 江口 洋君



1年 片桐美穂さん



4年 中村 蔵幸君

4年 片桐八千代さん

(7月号は川西中学校です)

# 7月1日 事業所統計調査 商業統計調査

7月1日現在で、平成三年事業所統計調査及び商業統計調査が全国いっせに行われます。

この二つの調査は、統計法に基づいて実施される国の重要な統計調査です。

調査の対象となるのは、農林漁家を除くすべての事業所です。

6月下旬、調査員が調査票の記入をお願いに各事業所、商店を訪問しますので、調査にご協力ください。

事業所＝人が賃金や報酬を得て働いている場所のこと  
とで、店舗や営業所、工場、官公庁のほか神社、寺院なども含まれます。  
事業所のうち商業統計調査の対象となるもの

＝卸売・小売業の商店  
担当する調査員（敬称略）

|       |      |
|-------|------|
| 千手地区  | 市川幸治 |
| 大井佐市  |      |
| 高橋久子  |      |
| 上野地区  | 南雲隆三 |
| 星名睦   |      |
| 橘地区   | 滋野定良 |
| 戸田美枝子 |      |
| 仙田地区  | 登坂正道 |

## お知らせ

六月一日から新潟県労働金庫が、町の代理金融機関として、新しく指定になりました。同店の口座からも税などの口座振替ができます。ご利用ください。

忘れずにおでかけください

6月16日(日)は

川西町長選挙

川西町議会議員補欠選挙

＝きれいな選挙で  
明るいくらし＝

善意 (敬称略)

一般寄付

星名賢治 (伊友) 3万円

# びっくり ニメートルの大盆栽

「藤の盆栽がきれいに咲いてるすけえ、見に来てみねえかの」、単なる藤の盆栽かと思つて出掛けたところ、なんと、高さ二メートルを超す大きな藤の盆栽がありました。

この盆栽を所有しているのは、江口佐久雄さん（小白倉・58歳）です。これは、挿し木をしたもので、鉢植えにしてから九年ほどが経過しているそうです。江口さんは、杉の木に藤ツル

## ふるさとを 懐かしく拝見

町田市 本村キヨ子さん (上野出身)



がからまつていたので、これでは木の成長が止まつてしまう、そう思つてツルを切りに現場に行つたそうです。でも、そのツルにおもしろい「コブ」があつたことから、その部分を盆栽にすることを思ひつきました。

「たき木だかのー」と笑われたこともあり、挿し木をして五年は花も咲かなかつたそうです。しかし、「他人のところがない、

前略  
いつも広報を送っていたいただきありがとうございます。

当方は桜ばかりでなく、雪柳や山吹の花に木蓮やボケの花などが春風に舞い、沈丁花の花の香が辺り一面漂う季節を迎えました。新潟方面は、二月ごろたくさん積雪があつた様子ですがいまはいかがでしょうか。

三月のある上曜日の昼に、なにげなくつけたテレビの画面に、川西町の雪まつりでの雪上モトクロスの様子が写し出されました。画面の写り変わりの早さに、

大きな藤の盆栽と所有者の江口さん



めずらしい盆栽を育てたい」という願いが実り、藤にりっぱな花が咲き、町一番の大盆栽として育っています。

知つた顔を見つけられませんでした、懐かしさに思わず身を乗り出して応援してしまいました。

私の子どもころは、雪を相手に楽しむことといったらスキ一かソリ遊び、雪合戦くらいのものでした。それでも、当時はとても楽しく遊べたように思います。生き生きとした町の皆さんの顔を拝見できて、心温まる一日でした。

これからも、広報をよろしく  
お願いいたします。

四月十八日



# 戸籍の窓から

うぶ声—おすこやかに

鈴木 暖基 紀子 二男 新町新田

片桐 知美 米子 長女 木落

小海 彩乃 純子 長女 小根岸

青木 拓 孝子 二男 田戸

和久井雅子 佐百合 二女 木落

たかさご—円満に

星名 久徳 沖立

高山 玲子 長岡市から

登坂 克司 坪山

石沢 政利 津南町から

野沢 裕子 野口

柄沢 好浩 沖立

小堀 直美 霜条から

髪染めて若やく心更衣

岩瀬 登坂伊智子

初夏や草花売りの蝶連れて

上野 内山 寛平

遠足の女教師先頭夏帽子

足立区 駒形 頼太

カラオケのマイクロスヤス風薫る

霜条 大海 白涛

緑増す植田に燕低くとぶ

小白倉 田中 優美

風薫る園児の心の保母若し

伊勢原市 金子 桂吉

鉄線の紫誇り庭たのし

八王子市 松浦 サク

老妻の手先あざやかちまき結う

山野田 藤田ひろ志

天気図に線引き多し梅雨暗し

練馬区 須藤 遊人

ことごとく春野の緑に染まりけり

元町 金子 鉄平

誰が言いし桐の花とき胡麻蒔けと

上町 高橋 願似

山百合の咲く古里を想うかな

厚木市 川崎 保一

つばめの巣日毎に形整えて

大倉 中条 石平

喜多 秀一 東善寺

杵 淵 晴美 小千谷市から

星名 育男 沖立

水落 満由美 仁田から

大津 安雄 十日町市から

桑原 まゆみ 新町新田

昇天—ごめい福を祈る

小幡シゲノ 80 (英二) 仁田

高橋 久蔵 82 (本人) 三領

星名 チヨ 93 (賢治) 伊友

増田 文吉 95 (準一) 室島

さわやかに力士幟や五月晴

浦和市 登坂 博史

山若葉右に左にいろは坂

野口 野沢 静江

恵みなる夜来雨に茄子根付く

中屋敷 数藤 壮一

失せ植えを出勤前のたつきかな

新町 渡辺 玉泉

そよ風にゆらぐ早苗や五月晴

木落 丸山 詩朗

## 高脂質血症は

### 脳卒中や心臓病のもと

血清中のコレステロールや中性脂肪が高い状態を高脂質血症といいます。これが長期間続くと、全身の動脈に脂質が付着して、動脈硬化を起こします。

動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病(狭心症・心筋梗塞)など、死の危険を伴う病気を引き起こすことがあります。したがって、高脂質血症にならないようにすることが、これらの病気の予防につながるわけです。

それでは、どのように予防すればよいのでしょうか。

まず、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を取り過ぎないように普段から心掛けることです。動物性脂肪を多く含む食品は、牛肉(特に赤身肉)、豚肉、牛乳、バター、チーズ、クリームなどの乳製品です。です

また、同じ脂肪分でも、植物油は一日三十〜五十グラムくらいにとってもかまいません。サラダ油やゴマ油を使ったドレッシングなど工夫してみてください。

このように、毎日の食事には十分気をつけて、バランスのとれた食事を心掛け、摂取カロリーを調節しましょう。また、過度の飲酒や喫煙は、動脈硬化を促進させる因子になりますので、控えるというように、生活習慣を改善することによって、コレステロールや中性脂肪を正常範囲に保つことができます。



から、肉を食べる場合には、牛肉や豚肉ばかり食べないで、鶏肉を食べるとか、バターのかわりにマーガリンに代えるなどしてみてください。

コレステロールを多く含む食品は、いくら・数の子・すじ子などの魚の卵、鶏卵、レバー、バター、エビ・イカなどの魚介類です。食品中のコレステロールは、一日当り三百ミリグラム以下に抑える必要があります。これは卵でいえば、一日一個までです。

ただ、同じ脂肪分でも、植物油は一日三十〜五十グラムくらいにとってもかまいません。サラダ油やゴマ油を使ったドレッシングなど工夫してみてください。

このように、毎日の食事には十分気をつけて、バランスのとれた食事を心掛け、摂取カロリーを調節しましょう。また、過度の飲酒や喫煙は、動脈硬化を促進させる因子になりますので、控えるというように、生活習慣を改善することによって、コレステロールや中性脂肪を正常範囲に保つことができます。

