

広報

やつまこし

1979
4月
第130号

■発行／新潟県古志郡山古志村役場 電話 (025859) 2331 ■印刷／大川印刷株式会社 ■毎月1日発行



卒業式



4月8日は
県会議員選挙の
投票日です
投票時間 午前7時～午後6時

人口の動き
(54.2.28現在)

■人口 3,764(-3) 男 1,880・女 1,884
■世帯数 951(0)
■2月中のうごき □出生 0 □死亡 3 □転入 3 □転出 3

昭和54年4月 広報 しまやま

国民健康保険



自己負担は三万九千円まで

お知らせ

停電のお知らせ

期日 4月11日(水)
時間 8時～13時
区域 山古志村全域

県保では、入院などで一部負担金が三万九千円を超えた場合、その超えた分について、これまで自己負担が三万九千円を超えたため、機関の協力を得て、高額療養費の受領委任制度を実施します。これは自己負担が三万九千円も立替えしなければならず、経済的にもたいへんです。

高額療養費の受領委任制度

4月から実施

場合、本人の申出により、その超えた分を病院が本人にかわって国保に請求し、国保が直接病院に支払うという制度です。

この制度により、これまでのように超過分を立替えずにすみ、病

ポリオ生ワク投与

期日	会場	時間
4月12日(木)	種芋原診療所	11:30～11:40
4月13日(金)	竹沢々	10:00～10:30
	虫亀々	14:30～15:00

犬の登録及び狂犬病予防注射

昭和54年度の犬の登録及び第1回狂犬病予防注射を実施します。犬を飼っている人は必ず受けてください。

手数料	犬の登録	2,000円
	注射済票交付	300円
	注射料金	1,000円
合計		3,300円

期日	会場	時間
4月24日(火)	虫亀診療所	11:00～11:30
	役場	13:00～13:30
	東竹沢診療所	14:00～14:30
4月25日(水)	民俗資料館	11:00～11:30
	種芋原公民館	13:00～13:30

出稼ぎ者の帰郷時検診

期日	会場	時間
4月25日(水)	役場	13:00～15:00

献血にご協力ください

献血車「ゆうあい号」が次のとおり来村します。みなさんのご協力をお願いします。

期日 5月1日(火)
午前10時～午後3時
(12時～1時は昼食休み)

会場 役場前

民ようのつどい



村職員の移動

四月一日付 () は旧所属

▼住民課 佐藤誠志(産業)・五十嵐助一(建設)・星野光夫(農委)

▼産業課 小川喜太郎(住民)

▼建設課 草間頼雄(住民)・川上敏郎(住民)

▼農業委員会 坂牧世伊子

島るみ子(虫亀保)・青木美英子(同)・長藤美夜子(虫亀保)・坂牧世伊子

星野アヤ子(竹沢保)・松田イツ子(同)

▼種芋原中学校 小川庄平(種小)退職△付 小堀章子(竹沢保)

▼種芋原小学校 川上清吉(種中)

同 子(竹沢保)・坂牧由美子(虫亀保)

▼産業課 小川喜太郎(住民)



主なものは、養鯉池の災害復旧工事請負費四、〇〇〇万円の減、道路災害復旧工事請負費九三五万円の追加、財政調整基金一、九五二万円の追加などです。また歳入では、水産業施設災害復旧の県補助金一、二三三万円の減などとな

水稻共済割	10 a 当り	一五〇円
畜糞共済割	一箱当たり	一五〇円
家畜共済割	共済金額の〇・二%	均等割一人当たり 一五〇円

村長	三七〇、〇〇〇円
助役	三〇〇、〇〇〇円
収入役	二九二、〇〇〇円
教育長	一四八、〇〇〇円
副議長	八一、五〇〇円
常任委員長	七八、〇〇〇円
議員	七四、〇〇〇円

補正予算

無保険は違反点数6点・免許停止になります。



バイクの自賠責保険

- ◆条例関係
- ◆特別職の給与条例の一部改正
- ◆教育長の給与等に関する条例の一部改正
- ◆消防団員の定員、給与等に関する条例の一部改正
- ◆職員の旅費条例の一部改正
- ◆国民健康保険条例の一部改正
- ◆宿泊費等を引上げたもの
- ◆広場(駐車場)の設置及び管理に関する条例の制定
- ◆昭和五十三年度一般会計補正予算(第五号)

主なものは、養鯉池の災害復旧工事請負費四、〇〇〇万円の減、道路災害復旧工事請負費九三五万円の追加、財政調整基金一、九五二万円の追加などです。また歳入では、水産業施設災害復旧の県補助金一、二三三万円の減などとな



募集のあいさつ

今冬は八十年振りとかの暖冬で降雪が少なく、積雪量の最高は一月二十四日で竹沢一・四八m、種芋原二・一〇m、屋根の雪おろしが一回と、平年の半分位でありました。小雪と雨天、晴天日の多いことから、県道の災害復旧工事が冬中続けられ、九五%は終り、村内に入った賃金も多かったですあります。

定例村議会

三月十二日から開かれた昭和五十四年第一回定例村議会では、昭和五十四年度予算など、三十二件の議案が提出されました。一年間の元締めとなる重要な議会だけに傍聴者もあり、議員も慎重審議を重ねそれぞれ原案どおり可決承認され、二十三日に閉会となりました。

概要は次のとおりです。

春の火災予防運動



『それぞれの持場で生かせ火の用心』

いっぽう、錦鯉の売行きは低迷していますが、一月下旬に東京で行われた全日本錦鯉品評会に本村から十九点出品され、入賞九点と入賞率全国最高をしました。また、家内工業が全般的に振るわず、経営者の苦労が続けられています。しかし、国内、県内の景気は上昇しはじめた様子ゆえ、これからやがて明るさも見出すことを考えられます。

さて、五十四年度は、国、県の方針により積極的に取組む所存であります。昨年の六・二六災害の復旧に全力を注ぐと共に、総合・過疎計画に基づいて、最大限に財源を求めて予算を編成しました。その結果、一般会計一五億一千五百萬円一六七・三%の伸び、特別会計一億四千一百万円と併せて、一

月二十四日で竹沢一・四八m、種芋原二・一〇m、屋根の雪おろしが冬中続けられ、九五%は終り、村内に入った賃金も多かったですあります。

さて、五十四年度は、国、県の方針により積極的に取組む所存であります。昨年の六・二六災害の復旧に全力を注ぐと共に、総合・過疎計画に基づいて、最大限に財源を求めて予算を編成しました。

このように、多少無理なようないい子が通学(園)し始めます。また、雪も消え、元気いっぱいかけ回っている姿も目に映ります。ところが、幼児以外の子供の交

春は空気が非常に乾燥し、強い風の吹くことが多くなります。このため春季火災予防運動が実施されますが、新潟県では四月一日から七日までの一週間をこの期間と定め、運動が繰広げられています。

幼児・お年寄りを火災から守る昭和五十三年の焼死事故は、住宅火災によるものが圧倒的です。そして、幼児・お年寄りが半数以上を占めるといういたましい結果です。

春は空気が乾燥し、風が強くなっています。たばこのなげ捨てはしない。乾燥したり風が吹いた日はたき火をしない。子供の火遊びは十分注意する。そして、火の使用は最後まで目を離さず完全に消火したことなどを確認しましょう。

グラッときたらまず火を消す。いつ起こるかわからない地震、でも一番可愛いのは、それによつて起る火災です。グラッとするときが動転してしまいますが、何よりも火を消すということが大切です。

七億六千七百万円と四九・九%の伸びとなりました。

一般会計歳出では、六・二六災害の復旧や小学校建設で建設事業費が全体の五四・三%を占めるに至りました。その他詳細は別に示す通りです。

歳入では、国庫支出金四億三千九百万円十五倍の伸び、村債一億四千九百万円一六七・三%の伸び、また地方交付税五億三千五百萬円など依存財源を全体の八七・五%と見込んでいます。また村税その他可能な限り見込み、さらに基金から八千万円繰入れています。

このように、多少無理なようないい子が通学(園)し始めます。内容をも含んでいるので、執行に当つて十分注意する必要があると覚悟しています。

春四月、新入学や新入園のかわいい子が通学(園)し始めます。また、雪も消え、元気いっぱいかけ回っている姿も目に映ります。ところが、幼児以外の子供の交

新入学(園)児童の交通事故防止運動

4月4日～13日



春は空気が非常に乾燥し、強い風の吹くことが多くなります。このため春季火災予防運動が実施されますが、新潟県では四月一日から七日までの一週間をこの期間と定め、運動が繰広げられています。

幼児・お年寄りを火災から守る昭和五十三年の焼死事故は、住宅火災によるものが圧倒的です。そして、幼児・お年寄りが半数以上を占めるといういたましい結果です。

春は空気が乾燥し、風が強くなっています。たばこのなげ捨てはしない。乾燥したり風が吹いた日はたき火をしない。子供の火遊びは十分注意する。そして、火の使用は最後まで目を離さず完全に消火したことなどを確認しましょう。

春は空気が乾燥し、風が強くなっています。たばこのなげ捨てはしない。乾燥したり風が吹いた日はたき火をしない。子供の火遊びは十分注意する。そして、火の使用は最後まで目を離さず完全に消火したことなどを確認しましょう。

春は空気が乾燥し、風が強くなっています。たばこのなげ捨てはしない。乾燥したり風が吹いた日はたき火をしない。子供の火遊びは十分注意する。そして、火の使用は最後まで目を離さず完全に消火したことなどを確認しましょう。

春は空気が乾燥し、風が強くなっています。たばこのなげ捨てはしない。乾燥したり風が吹いた日はたき火をしない。子供の火遊びは十分注意する。そして、火の使用は最後まで目を離さず完全に消火したことなどを確認しましょう。

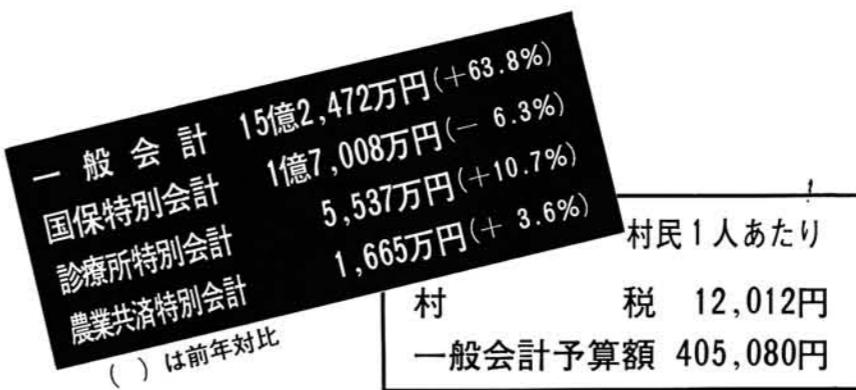
災害復旧

学校新築に

五億八千万円

村の1年の仕事を決めるともいえる当初予算。この昭和54年度の予算は、一般会計、特別会計あわせて17億6,682万円となりました。これは前年度とくらべると49.9%もの大巾な伸びとなります。

こととはどんな事業をするのか……主なものを紹介します。



昭和54年度一般会計予算内訳

自主財源 ↑ ↓依存財源	村 税	4,521万円(3.0%)	教育費	4億4,099万円(28.9%)
	継入金	8,000万円(5.3%)	災害復旧費	2億8,236万円(18.5%)
継越金	2,000万円(1.3%)	土木費	1億9,459万円(12.8%)	
その他	4,475万円(2.9%)	総務費	1億4,337万円(9.4%)	
		農林水産業費	1億3,423万円(8.8%)	
		民生費	1億2,009万円(7.9%)	
		公債費	1億0,116万円(6.6%)	
		衛生費	4,063万円(2.7%)	
		県支出金	9,413万円(6.2%)	
		議会費	2,821万円(1.9%)	
		その他	1,790万円(1.1%)	
		その他	3,909万円(2.5%)	

()は構成比

歳出

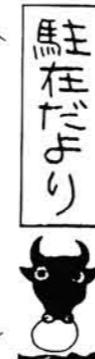
心配ごと
ありませんか

常生活の中で、心配ごと、困っていることで、いつでも気軽にご相談ください。
お近くの民生委員にご相談ください。窓口は各委員の自宅となることがありますので、いつでも気軽にご相談ください。
また、毎週月曜日の9時から十時まで、役場でもご相談に応じています。

長岡職安の移転について

長岡職業安定所の新庁舎が完成し、三月十二日より業務が開始されました。
新庁舎は鉄筋二階建て。一階は職業紹介関係、資料室、二階は庶務、雇用保険関係及び会議室などとなっています。

長岡市中沢町字太田五〇〇一
(中央看護専門学校の隣り)
(長岡駅東口より徒歩二分)



(長岡警察署
竹沢・種芋原・蓬平駐在所)

災害復旧	は次のとおりです。
田畠	下村大石線改良
河川	桂谷北線改良
農林道	梶木堀之内線鋪装
治山治水	二丁野梶木堀之内線鋪装
村道	二丁野金場線鋪装
ため池・水路	桂谷中央線鋪装
養鯉池	桂谷(桂谷)
約一〇〇件	(桂谷)
二〇件	桂谷(桂谷)
三件	桂谷(桂谷)
五三件	桂谷(桂谷)
七件	桂谷(桂谷)
一五件	桂谷(桂谷)
二〇件	桂谷(桂谷)
二三件	桂谷(桂谷)



来年からは新しい校舎で

種芋原小学校を新築

虫龜に教員住宅

大正二年に建てられた種芋原小学校が、六十五年を過ぎ老朽化したため新築されます。四月に旧校舎は取壊され、すぐ工事に着手、今年中には完成し、来年から新しくなります。

また、虫龜に教員住宅が新築され、予定です。この事業には一億九、七五四万円がかかります。

そのほか、民俗資料館を整備します。この事業には二億九、七五四万円がかかります。

来春には開館する予定、などとなっています。



村道の整備7線

道路の整備は毎年最重点に行われてきました。今年も道路維持、改良、舗装、除雪、また県道工事の負担金などに、一億六、三〇〇万円を計上しました。

ことしの村道の改良、舗装計画

老人福祉	三、五四五万円
児童福祉	六、三三三万円
環境衛生	五六五万円
成人病対策	三五七万円
診療所繰出	二〇六万円
老人福祉	四五〇万円



竹沢駐在所三沢巡査着任

竹沢駐在所の富井警部補が退職により

三沢さんは柄尾生れ、二十九歳。

奥さんと男の子供との三人家族。

趣味は一応なんでもこなすとか。

「無免許と飲酒運転には厳しく」とのこと――十分ご注意を。

出され、後任に三沢正晴巡査が着任されました。

の富井警部補が退職により

三沢さんは柄尾生れ、二十九歳。

奥さんと男の子供との三人家族。

趣味は一応なんでもこなすとか。

「無免許と飲酒運転には厳しく」とのこと――十分ご注意を。

本当の畜産は山の資源を

第3話

利用することから始まる

山古志に 本当の牛飼いはない

ていただきました。その中で多頭肥育の畜舎を見せてもらつたのですが、あんな牛の飼い方をしていて採算がとれるだらうか、と思つてすごく心細くなりました。ここの人たちは牛の飼い方を知らないのではないかと思ったのです。

あのようにして牛を畜舎につないでおいて、濃厚飼料とワラだけを与えて、それで水ぶくれにして壱る魂胆ならそれでいい。しかし水ぶくれにするまでには、相当お金がかかるんじないです。

こここの山を見ますとね、クズがすごいほど繁つておる。私が昭和四〇何年かに来たときには、クズはこんなになかつた。クズをこれだけはびこらせておいて、そして

牛の尻にしこたま糞をつけて、舍飼いをしておる。あんな牛の飼い方をしているようでは、山古志の人たちは牛飼いのうちに入らないと思つた。

アメリカは クズで蘇る よみがへ

うしようもないほどやせてしまつた。一番やせた所は中央大平原の西部だつたのです。むこうは雨が少ないからいつたん土地が荒れると、もう草も木も育たなくなつてしまふ。

中央大平原が

畜産地帯に変わる
そればかりでなく、ご承知のようにクズは豆科の植物ですから、牛の飼料にはすごくいいんです。それまではアメリカでは畜産は、ア巴拉チヤの東北のすみっこでやっていた。そこへ中央大平原からクズを送つておつたのですが、牛をここへ連れて来れば、わざわざ飼料を運ばなくともいいじゃないか、ということで中央大平原の西部が畜産地帯に変わっていくんです。それで驚くことにアメリカの牛が一〇倍に増えたんです。

な不況のもとになるんですね。そのアメリカが今、すごい食料の生産力をを持つようになつたのは、彼らが荒れはてた土地を、今日のように改良していくたところにある。その食料問題で今日本がすごく圧迫せられているんです。

アメリカの農業や畜産を盛んにしていく基になつたクズが、現在日本では屑のように捨てられていて、土地にからませておいて、刈る人が一人もいないじゃないですか。これほど山を荒らしておいて畜産なんかできるものではないって気がしたんです。

山古志で本気になつて畜産を考えになるのなら、豊富にある山の資源をいかに利用していくか、を考えることです。それが畜産の根本問題になると思います。今回村の中を歩いてみて、一番先に思つたのはそれなんです。今みんな無駄にするのが好きなようですが、山古志の人は特別大きな無駄を、平氣でしているなつて思つた

昭和54年4月
濃厚飼料に対する
迷信を捨てよ
さて草ばかり食わせていると、牛の肉の質が悪くなるという話が出ていますが、このような考えは早くお捨てになつた方がいいと思います。たしかに草ばかり与えますと脂身が黄色くなります。欧米人はそれをちつとも気にしないんですが、日本人は脂が白くないと承知しない。そこで出荷の一、二ヵ月前から濃厚飼料を食わせるんです。そうすれば脂は白く変わつて、いき、値段が安くなるということは決してない。

アメリカから日本に来ている飼料の中にも、クズの葉を裁断したもののが、濃厚飼料として来ている

せたら肉質が悪くなつて、アメリカのクズを食わせたら肉質が良くなるなんておかしな話ですわな。ですからまず濃厚飼料に対する迷信を早くお捨てになることだと思います。その上でどうしたら肉質を落さないようにするかを研究することの方が大切だと思います。

たかと いうと、彼は例の短期派米
移民でアメリカへ行つて、畜産の
勉強をしてきたのです。そして、「
いい肉をつくるには、高い飼料
を食わせる必要はない」とどうど
う言つてのけるようになつた。

みんなが参加できる

畜産を

現在彼が中心になつて改良した
三〇〇ヘクタール位の牧野が山の
上にあります。そこで何百頭と
いう牛が遊んでいます。そなうな
とみんなが牛を飼う気になるんで
すね。特殊な人だけなく、みん
なが飼う気になるんです。そな
う場をみなさん方が作つていかわ
ばならないと思う。

あの人は金を持っているからと
か、あの人は融資がうまくいつた

いくことです。その場合まずは公有林野を利用する。それだけでは不足でしょうか、個人所有の土地を一応貸してもらうという形式をとつて、牧場化していくことだと思います。

そのような体制ができてきますと、山古志に山地酪農をとり入れることも可能だと思います。山地酪農は一部の人たちが熱心に取り組んでおりまして、発展ははじめております。山古志にはそれに適した土地がたくさんあるわけですから、どんどんお進めになつたらいいと思います。そして薬害のない牛乳をみんなに提供していく。

熊本県の小国という村ではすでにそれをやっています。牛の皮膚によく太陽光線をあて、牧草を与えておりますので、牛乳の質がすごくいい。そのために福岡県博

多少少なくなりますが、地力が向上していきます。

また牧草を牛に与える場合、い肉やいい乳をつくるためには、生草で食わせる方がいいのか、一日干草して食わせる方がいいのか、大変大事な問題になってきます。

そのためにも仲間が集まって核をつくり、牧場や牧草の研究をはじめることで、私は畜産の根本問題だと思う。それをやらないと、いくら山古志で畜産を口にしても広がっていかないんじゃないですか。

短い期間で勝負を決めるのなら今までの牛の飼い方でいいと思います。しかし長い期間で勝負してみようではないですか。そして最後はどこで勝ちが決まるかというと、結局山古志という土地の名を市場で売ることなんです。特定の

1

は
ず
な
ん
で
す。
日
本
の
ク
ズ
を
食
わ

朝、牧草を刈りに行って、それを朝食させておいて、日中は牧場へ放して、夕方になるとまた牧草

たかと いうと、彼は例の短期派米
移民でアメリカへ行つて、畜産の
勉強をしてきたのです。そして、「
いい肉をつくるには、高い飼料
を食わせる必要はない」とどうぞ
う言つてのけるようになつた。

みんなが参加できる

畜産を

現在彼が中心になつて改良した
三〇〇ヘクタール位の牧野が山上に
あります。そこで何百頭とい
う牛が遊んでいます。うなぎと
みんなが牛を飼う気になるんで
すね。特殊な人だけでなく、みく
なが飼う気になるんです。そ
う場をみなさん方が作つていかわ
ばならないと思う。

あの人は金を持っているからと
か、あの人は融資がうまくいった
から、というような目で見られる
ような畜産をやつている間は、山
古志の畜産は本物になりません。

いくことです。その場合は公有林野を利用する。それだけでは不足でしょうか、個人所有の土地を一応貸してもらうという形式をとつて、牧場化していくことだと思います。

そのような体制ができてきますと、山古志に山地酪農をとり入れることも可能だと思います。山地酪農は一部の人たちが熱心に取り組んでおりまして、発展はじめています。山古志にはそれに適した土地がたくさんあるわけですから、どんどんお進めになつたらいいと思います。そして薬害のない牛乳をみんなに提供していく。

熊本県の小国という村ではすでにそれをやつております。牛の皮膚によく太陽光線をあて、牧草を与えておりますので、牛乳の質がすごくいい。そのため福岡県博多市場で、奪い合いになるほどよく売れているんです。

多少少なくなりますが、地力が向上していきます。

また牧草を牛に与える場合、いい肉やいい乳をつくるためには、生草で食わせる方がいいのか、一日干草して食わせる方がいいのか、大変大事な問題になってきます。

そのためにも仲間が集まって核をつくり、牧場や牧草の研究をはじめることが、私は畜産の根本問題だと思う。それをやらないと、いくら山古志で畜産を口にしても広がっていかないんじゃないですか。

短い期間で勝負を決めるのなら今までの牛の飼い方でいいと思います。しかし長い期間で勝負します。みようではないですか。そして最後はどこで勝ちが決まるかというと、結局山古志という土地の名を市場で売ることなんです。特定の人の名を売ることではないんです。

地域牧場をつくる

牧草の研究

幸い畜産は若いやる気のある人
たちが、多く育っていると聞いて
ます。みなさんが力を合わせ
て、この問題を解決してもらいたい

山古志の畜産を村全体のものにしていくには、まず牧野を増していきことでしょう。地形の関係から大きな牧場をつくることは困難でしようから、各地域ごとに傾斜面をできるだけ牧場に充てて

回萱崎牧場へ行ってみましたら
オーチャードグラスが実に見事に
繁つておつた。あれを見て安心し
ました。まだまだ広げられると思
つたんです。で、さればイネ科の牧
草だけでなく、豆科の牧草も植え
てみたうじうでしようか。収量は

ることが実現してまいりますと、畜産は山古志の重要な産業の一つとして、成長を続けることができるのではないかでしょうか。私はそういう思います。

塩分のとりすぎに注意

山古志村では濃いみそ汁を好むといわれていますが、はたしてどうなんでしょうか。このため一月末にみそ汁の塩分調査を行い、百五十七世帯の方にご協力をいただきました。

昭和五十二年に成人病で亡くなつた人は約四十二万人、総死亡者のなんと六〇・七%を占めています。内訳は脳卒中二四・六%、がん二二・一%、心臓病一五・〇%、一人が脳卒中、五人に一人ががん、六・五人に一人が心臓病ということがあります。

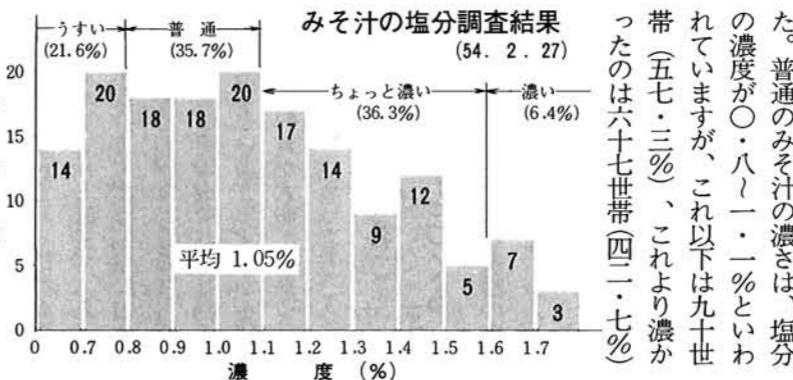
さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

みそ汁の塩分調査

結果から

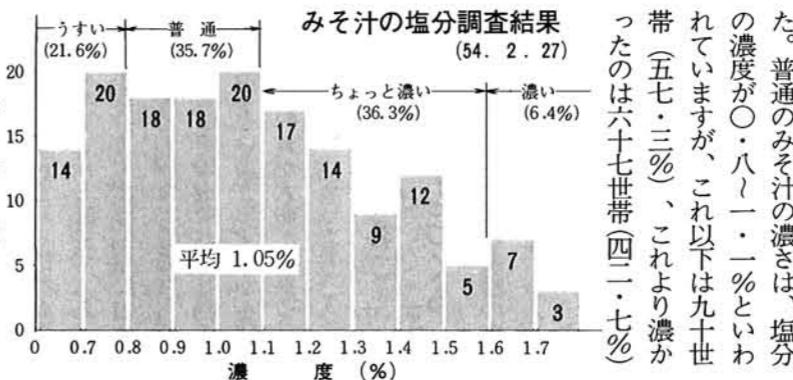


私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

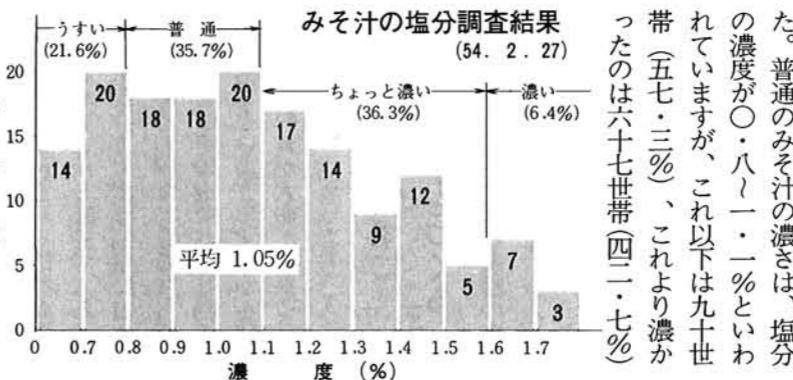


私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

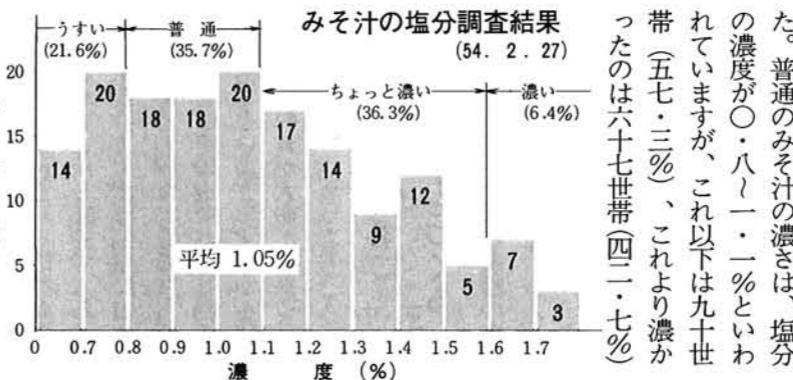


私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

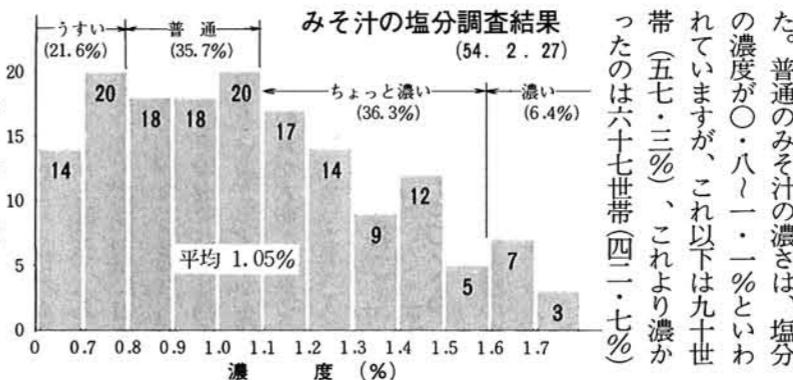


私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

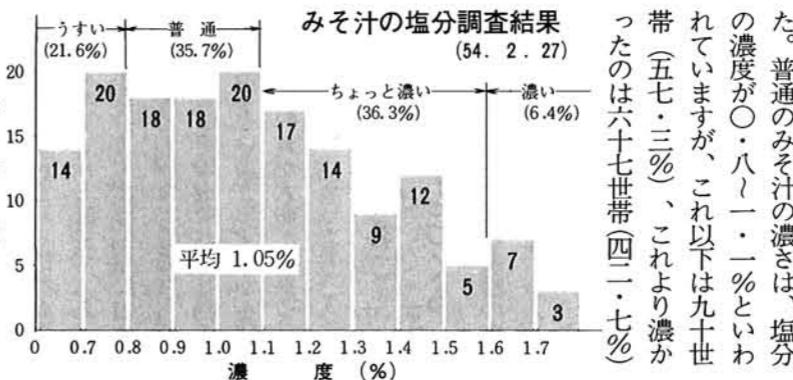


私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

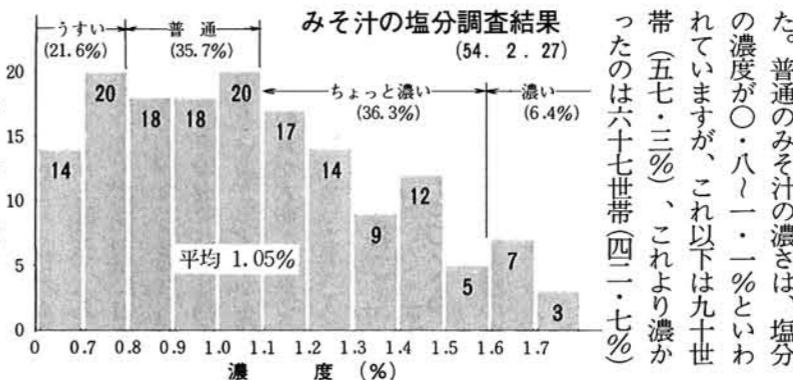


私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。



私たちの毎日の食事に欠かせないみそ汁——しかし、これが高血圧の「モト」となっていたとしたらいいへんです。

さて、この成人病の一番の「元凶」といわれる高血圧。しかも、四十代で一六%、五十代が二〇%、六十代は四二%、七十代になると五四%が「高血圧者」なのです。

高血圧の原因は、日常の食生活が大きく影響しています。大食、肥満、酒、タバコなど。特に塩分のとり過ぎが最大の原因です。

そこで、この塩分について考えてみましょう。

