



▲姉妹町はじめてのカップル誕生

姉妹町交流

み の る

江府町は、島根県隠岐郡西ノ島町と昭和五十四年、姉妹町盟約を結んで以来、臨海学校、スキー教室、テニス大会などで交流を深めています。

この山の町と海の町の姉妹町交流がみのもつてこのたび念願のカップルが誕生しました。

久連の谷口則行さんと文子さん（西ノ島町赤ノ江）です。

毎年、江府町と西ノ島町が持ち回りで行う交歓テニスで知り合ったのが縁。二年間の交際の末、九月二十三日、めでたく米子市の式場で結婚式を挙げられました。

江府町、西ノ島町とも、ふれあいの深まったあかし」と喜んでいます。

看護婦の文子さんは、現在日野病院（日野町）にお勤めですが、一日も早く地域になれ幸せな結婚生活がおくれるよう温かく見守っていきたいものです。

江府町報

第211号

発行者
鳥取県江府町
電話江尾代75-2211
編集 総務課
印刷 (有)富士印刷

江府町の人口



(9月30日現在)

世帯数	1,232世帯
人口	4,812人
前月比	1
(男)	2
(女)	1
出生	4
(男)	3
(女)	1
転入	6
(男)	3
(女)	3
転出	5
(男)	2
(女)	3
死亡	4
(男)	2
(女)	2

法人としてスタート

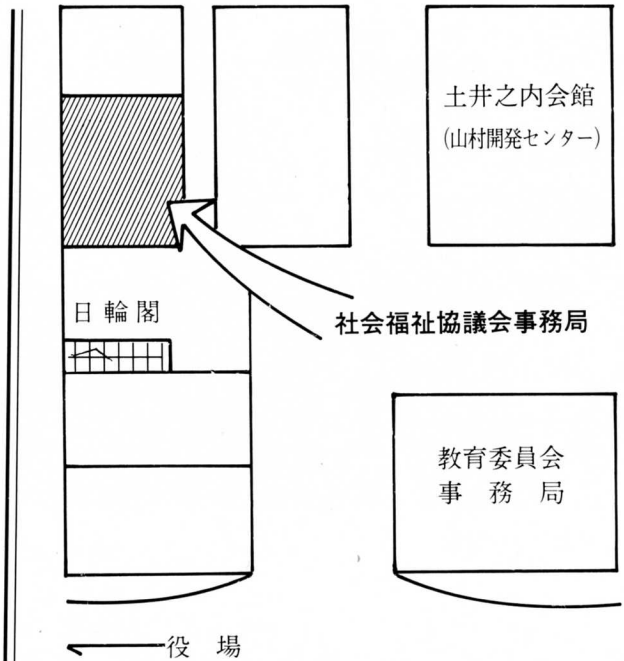
江府町社会福祉協議会



事務局の看板を取りつける井上町長
(社会福祉協議会長)

江府町社会福祉協議会は、昭和三十六年四月任意団体として発足し、以来関係団体と初め町民のみなさんの深いご理解とご協力により社会福祉の向上に努力してきたところですが、本年度からかねて懸案となっておりました法人化に踏み切り、七月二十一日一切の手続きを終え事務局を日輪閣に開設しました。
お知らせがおくれ、善意銀

行、共同募金等では大変ご迷惑をおかけしましたが、十月一日に職員も二名となり、ようやく事務局の体制も整い、諸団体事務局の引き継ぎも行いました。
新しく発足した社会福祉法人は、みなさんからお寄せ頂いた浄財をもととして積み上げた基本財産三千五百万円と、運用財産二百五十万円、町補助金百六十万円等の資産をも



って運用することとし、今後国の補助金、駐車場使用料等の収入を本町の福祉向上のために活用していく計画が立てられています。特にこの会の目的であります江府町における社会福祉事業の能率的運営とよりきめ細やかな組織的活動を展開して、地域福祉の増進を図りたいと念願しているところです。
社会福祉協議会の行う事業の内容は、次のとおりです。

町長日誌

* 九月

- 1日(火) 下蚊屋分校建築現場踏査、農道工事検討会
- 2日(水) 農林子算要求関係会議、農道土地交渉
- 3日(木) ソーイング江府創業祝賀会、日ノ詰・深山口役員・県教育長来庁
- 4日(金) 国保運営協議会、山口県秋芳町畜産視察来庁
- 5日(土) 日野郡町職員球技大会
- 6日(日) 中学校体育大会
- 7日(月) 在勤、大山山ろく開拓事務所長来庁
- 8日(火) 県社会福祉大会
- 9日(水) 東京出張
- 11日(金) 一町と村交流促進役員会、全国発電協議会
- 12日(土) 日野町江府町日南町衛生施設組合管理者

- 一、社会福祉を目的とする事業に関する調査及び研究、総合的企画、連絡、調整及び助成、普及及び宣伝
- 二、保険衛生、社会教育を目的とする事業との連絡
- 三、共同募金事業への協力
- 四、ボランティア活動の振興
- 五、生活の合理化を目的とする事業
- 六、その他目的達成のため必要な事業

職員紹介 ○



***事務局局長兼
福祉活動専門員**

仲嶋 勝利

町職員として永い間お世話になっておりましたが、このたび社会福祉協議会の

また、次の関係団体の事務局を引き継ぎました。

- 一、母子会
- 二、心身障害児(者)父母の会
- 三、身体障害者福祉協会
- 四、遺族会
- 五、老人クラブ連合会

十月一日から初められた共同募金運動もみなさんから大変ご協力をいただき、十月二

十日現在で街頭募金、職場募金七万七千円と、三十一部落分四十三万六千円(目標額七十二万円)が寄せられています。

また、善意銀行も引き継ぎましたが、月々みなさんから善意をお寄せ頂き積立て準備をしており、みなさんの善意とご協力に厚く感謝いたします。

事業の一つであります駅前

駐車場については規程の制定を初め、諸手続きをなるべく早く完了して運営を始めたいと思っております。

以上概要のみお知らせになりましたが、法人化された江府町社会福祉協議会の限りご協力をお願いいたします。

法人化に伴い、みだしの発令があり五月中半より勤務いたしております。

社会福祉の仕事は初めてでその巾の広さ、内容の深さにとまどいながら一からの勉強に取り組んでおります。

幸いみなさんのご好意に感謝しつつなるべく早くこの業務が軌道に乗るよう努力いたします。従前以上ご指導をよろしくお願い申し上げます。



***事務局職員**

橋谷 久美

十月一日から協議会事務局にお世話になっております。「社会福祉」に関して、全

くの一年生です。ご迷惑をおかけすることが多いと思えます。ご指導いただきますようお願いします。

早くお役にたてるよう努力するのはもちろんですが、できるだけ沢山の方とお会いし、お話しをしたいと思っております。私の顔も、早く覚えていただきたいと思っております。事務局は日輪閣の中ですので、お気軽にお立ち寄り下さい。

13日(日)	会 明倫小・俣野小学校運動会、町民運動会(江尾会場 俣野会場)
14日(月)	甘酒茶屋運営委員会
15日(火)	民生・建設関係入札米沢小学校運動会、町民運動会(米沢会場)
16日(水)	池ノ内地区敬老会、農業委員会、町行政改革推進委員会、溝口警察署長・大江山ろく開拓事務所長来庁
17日(木)	議会議事委員会
18日(金)	在 勤
19日(土)	在 勤
21日(月)	在 勤 勤 県企画課長来庁 中国横断自動車道根
22日(火)	雨原工区祈願祭、根雨土木所長来庁
24日(木)	町議会定例会、町農協組合長・溝口警察署次長来庁
25日(金)	明るい町づくり推進大会
26日(土)	根雨保健所受賞披露(保健文化賞)
27日(日)	子供の国保育園運動会
28日(月)	東京出張
29日(火)	(農林水産省会議)
30日(水)	町議会定例会

まちとむらの交流大会

全国から六十六市町村が参加

都会で生活する人たちに都市と農村の結びつきについて考えてもらおうと第四回「まちとむらの交流大会」が十月二十四日、二十五日の二日間、東京代々木公園で開かれました。

この大会は、まちとむらの交流促進委員会が主催し、賛同する市町村が共同で開いているもので、今年是全国から六十六の市町村が参加しました。大会は、二十四日午前十時三十分から加藤農林水産大臣、星農林水産政務次官、鴻巣構造改善局長らを来賓に迎えて行なわれたオープニングセレモニーで開会し、二日間にわたって多彩な行事がくりひろげられました。初日は雨になりましたが、農業教室、もちつき体験、手作りバター教室、民芸品の加工実演など各種のイベントが

行われ、会場を訪れた都内の小学生たちは実際に脱穀作業、精米、縄ないなどを体験し、ほんものの稲穂を手にしてとつてもうれしそうでした。都市と農村の交流は、経済交流だけでなく、都会で生まれ都会で生活する子供達にとっては自然の営みに触れ、生活に欠くことのできない食糧生産基地としての農山漁村の役割を知るよい機会でもあります。

二日目は雨もあがり、ふるさとのかおりを求める多くの人達でにぎわいましたが、飾りつけにも工夫のこらされた農産品の即売コーナーのテントでは各市町村の担当者が特産品を一生懸命PR、道行く人に試食をすすめるなど産地直送の特産品をたくさん買い込んでいく人も見られました。鳥取県代表として参加した江府町は、農協の協力で高原

大根、白ネギ、ホウレン草、みそ、漬物などを販売しましたが「野菜がとても新鮮」と好評でした。

また、本町では、都会で暮らしている町出身者の方々を町民のみなさんに紹介していただいて招待する「ふるさとコーナー」を設けていますが、今年も、六十人の方が会場を訪れ、ふるさとの思い出話に花を咲かせました。

一年に一度のこの大会を「とても楽しみにしています」「毎年来ています」という声も聞かれ、交流の輪も年々広がっています。



▲民芸品の加工実演（土器作り）

●交流は現代経済 社会に不可欠な施策



▲開会のあいさつを行う井上町長

本日は、第四回の町と村の交流促進全国大会をここの代々木公園地会場において開催するにあたりまして、加藤農林水産大臣のご臨席をいただき、また星農林水産政務次官、鴻巣構造改善局長の各位を始め各界のご来賓をお迎え申し上げ全国の地方ブロック、各府県を代表する会員、市町村の積極的な参加のもとに、

全国的農山漁村の関係市町村に対し、農林漁業整備事業の実施を通じ、常に積極的なご指導とご援助をいただいているところであります。

とともに東京都民のみなさまを始め町側の熱意ある協賛をいただき盛大に開催するを得ました事は、主催者の役目を務めます当委員会といたしまして誠に光栄とするところであります。有難く厚くお礼を申し上げます。農林水産省におかれましては、かねてより都市と農山漁村の交流推進の施策について

本大会におきましても、昭和五十九年度第一回の大会は農林水産省直轄のもとに主催をいただきました。自來全国の関係市町村は、大切にこれを継承し、本年第四回の大会を迎えましたが、次第に盛大にしかも町と村の交流の輪を拡げながら充実した大会を開く事を得ますことは、誠に感謝に耐えないところであります。近來、経済社会の発展とともに都市と村の交流推進の声は、都市側にかかわらず村側にかかわらず国民生活に呼応する声のごとく台頭して来た



▲ふるさとのかおりを求めてにぎわう特産品コーナー



▲60人の町出身者の方々が会場を訪問

観がございりますが、私ども農山漁村の市町村といたしましては、すでに農林水産省のご指定のもとに農業構造改善事業の一環としての自然休養村事業の発足は、昭和四十六年度でありました。

以来、緑の村整備事業、続いて自然活用村整備事業等、さらに町と村の交流モデル事業を実施し、都市と農山漁村を結ぶ施策の推進に努めてきているところであります。

すなわち、現下の都市と村の実相を見る時、農山漁村の過疎化、高齢化、就業機会の疎遠化など活力減退の要因の増大するに對し、都市生活にありましても、また過密化、高齢化、緑の減少、生活環境の悪化の進行、深刻化する土地問題等、都市と村の事情は相対的であります。

この秋にあたり都市と村との交流は相互に有無を通ずるものであり、都市とふる里をつなぐものであると存じます。

今こそ緑の自然と浜の潮風を持つ農山漁村は、進んで都市生活の自然への参加を求め農林漁業体験活動と、自然の広場を提供し、互いに理解を深め合いながら農林漁業の生

産を高め、これを国民生活に供給することにより農山漁村の活性化と都市生活の安定化を期するとうる施策は、いかにも現今の経済社会の実相に照らし適切不可欠の方策と確信するところであります。

つきましては、何とぞ広く都市側のみなさまのこの上にも熱意あるご参加を切に期待するところであります。

村側にありましても、本大会を契機として今後一層その意識を高め、地方、地域の特性、特産を活かし自然を保全し、生産を高め、農山漁村の活性化と都市生活の安定化に寄与して参りたく念願するところであります。

本大会の意義あるところを広く国民社会のご理解とご支援を切にお願い申し上げる次第であります。終わりに本大会開催につきまして終始格別のご指導とご援助を賜りました農林水産省ご当局を始め、ご協賛、ご援助をいただきました関係機関団体のご当局並びに関係者各位に対し深甚なる敬意と感謝を捧げ、ご挨拶といたします。

まちとむらの交流推進委員会
会長 井上健治江府町長
開会のあいさつ

▶ドライバー一人ひとりにマスコットを手渡す交通安全母の会



無事故を願い

マスコットをプレゼント

秋の交通安全運動期間中の九月三十日、柿原入口で町交通安全指導員や町交通安全母の会が街頭指導を行いました。
街頭指導は、溝口警察署の協力を得て行われ、警察官に誘導されて次々に止まったドライバーに無事故の願いをこめて作ったマスコット人形をプレゼント、安全運転をよびかけました。
溝口署管内で最近交通事故が多発し、十月七日現在で前年同期を上回る件数(六十六件)となりました。
町では、こうした街頭指導や交通安全旗を制定するなど交通安全意識の高揚に努めています。交通安全事情も複雑になり年々事故も増えるばかりです。運転者も歩行者も一人ひとりが交通ルールを守り少しでも交通事故をなくしたいものです。



▲米原分校での研究発表

第十八回中国地区へき地教育研究大会鳥取大会が十月八日、九日、西部地区の三小学校を会場に開かれ、江府町では、江尾小学校米原分校が研究会場になりました。
米原分校では、「課題をも

この大会は、へき地教育にたずさわる教職員の連携とふれあいを目的に行われるもので、全体会では中国五県から教職員・PTAなど約五百人が参加。研究発表のあと文部省初等中等教育局の高部視学官の講演などがあり、二日間にあわってへき地教育のあり方についての研修が行われました。

へき地教育のあり方を研修

米原分校が会場

って意欲的に自ら取り組む子どもの育成」をテーマに午前中公開授業、午後研究発表が行われ、アトラクションでは子供神楽を披露して好評を得ました。

井上町長

法務大臣表彰



このたび井上健治町長には、長年にわたる戸籍事務の管掌者として戸籍制度の充実発展に寄与した功績が認められ、10月7日東京都で開かれた第40回全国連合戸籍事務協議会総会の席上、法務大臣表彰を受表彰されました。

人権擁護委員表彰

基本的人権の擁護と自由人権思想の普及高揚に貢献された功績により町人権擁護委員上原裕臣さん(本一)が、広島法務局長表彰を受けられ、第三十六回中国人権擁護委員会連合会で受表彰されました。



上原裕臣 さん

また安江久夫さん(洲河崎)も町の人権擁護委員として長年において国民の基本的人権の擁護と自由人権思想の普及



安江久夫 さん

高揚に貢献された功績により、鳥取県人権擁護委員連合会総会において鳥取県人権委員連合会長表彰を受けられました。

消防自動車を更新

江府町消防団に新しく消防自動車が増備され、十月十四日、上ノ段広場で消防団員ら約六十人が出席して引き渡し式が行われました。

町には、現在二台の消防車がありますが、そのうち昭和四十二年に購入し、二十年間活躍した消防自動車の機能が低下したため、消防施設等整備事業で購入したもので、費用は一、一五〇万円。山間地にも強い四輪駆動でポンプもワンタッチで操作できる近代な設備を備えており、あら

ゆる火災に対応できます。

式では、井上町長が「生活様式や建築構造の変化にともなつて火災も大型化してきており、対応にも一段の機動力、戦力装備の充実が必要になってきます。購入した消防車は近代消防にふさわしい新鋭車。住民の生命財産保全のため、初期消火、防火活動に生かして下さい」とあいさつ。田口団長に消防車のカギを手渡ししました。式修了後は、機関操作の説明をうけ、さっそく船谷川で記念放水を行いました。



▲操作の説明を受ける消防団員



▶烏ヶ山山頂に全員勢ぞろい

烏ヶ山登山 60人が登山

観光キャンペーンの一環として十月二十五日、「烏ヶ山登山」が行われ、町内外から家族づれの登山愛好家ら約六十人が参加しました。

朝、鏡ヶ成ロッジに集まった参加者たちは、町体協山岳部長坂口理郎さん、小西毅さん（西部農高講師）の自然解説を聞きながら頂上をめざしました。この日はあいにくの曇り空で肌寒く、前日の雨で山道もすべりやすくなっており心配されましたが、一時間半のコースを二倍の時間をかけて慎重に登山。正午すぎには頂上に到着し、奥大山の自然を満喫しました。

下山後は、あつみそ汁で一息入れたのち、大根、しいたけなどの特産品や鏡ヶ成国民休暇村、甘酒茶屋の無料招待券を賞品にしたクイズやゲームを楽しみ、参加者の交流を図りました。



江府町

奥大山チロルの里

奥大山チロルの里だより (3)

キャラクターマークは子供たちから、お年寄りまで好感

をもって受け入れていただけるように、オーストリアチロル地方の民俗衣装をまとった少女とアルペンホルンをデザイン化しどのような媒体にもワンポイントで使用できるように構成しました。色は町の花「あやめ」の紫を基調としています。





十一月は年金制度推進月間です

国民年金に

加入しましょう

これからの日本は、どんどんお年寄が増えて、本格的な高齢化社会になってきます。そこでだれもが少しでもゆとりある老後を迎えたいと思

うのは当然のことでしょう。では、自分の老後は何にたよればよいのでしょうか。戦前の日本では一般的に子供にたよるといのがもつとも多

かったのが、最近はだんだんと考え方も変わり、自分の老後は公的年金とか、貯蓄でというよう変ってきています。公的年金の柱になっている国民年金では、自営業や農業の方たちを対象としている第一号被保険者、また、サラリーマンの奥さんを対象として

いる第三号被保険者、これらの方たちは、原則として自身で加入の届け出をするこ

となっていて、自分で加入の届け出をしない方は、自分の将来に対して責任を持つ意味においてもきちんと届け出をしておきましょう。また、国民年金は、老後に受ける老齢基礎年金だけでなく、病気やケガで障害者になつたときに受ける障害基礎年金や、死亡したとき残された遺族の方が受ける遺族基礎年

保険料はきちんと

金のように、いつ起こるかからない不幸に対しても保障しています。これらの年金が受けられるのも、保険料をきちんと納めてこそのものであり、もし、未納があれば受けられないこともあります。水道料金や電話料金などと違い、うっかりして納め忘れてもさしあたっての生活には支障はないかもしれませんが老後はもちろん、日々の備えのためにも保険料は毎月きちんと納めておきましょう。

年金相談室を開きます

年金制度推進月間中の行事として、次のとおり年金相談室を開きます。

日頃、疑問に思っていることなど何でも結構ですのでご相談下さい。みなさんのおいでをお待ちしています。

日時 十一月二十五日(水) 十時から十五時まで
場所 江府町役場一階会議室
相談員 役場年金担当者

保健婦から ひとつこと

かぜの季節です

一日と寒さが増して、かぜにかかりやすい季節になってきました。かぜをひかれてはいませんか。かぜの大部分は、ウイルスが原因ですが、一部、細菌等によっても発病します。大人にくらべて、子供の方がかかりやすく、特に、一歳〜五歳頃が一番かかりやすい年齢です。かぜは、一番かかりやすい病気で、完全に予防することはできませんが、いくつかの注意事項を守ること、かかりにくくすることはできます。

まず、過労、睡眠不足、偏食は抵抗力を弱めます。規則正しい生活を心がけましょう。また、積極的に、戸外での

運動等で体力をつけることも大切です。

マスクの効果については、完全とはいえませんが、かぜのお母さんは、授乳の時、厚めのマスクをして、少しでも、赤ちゃんにうつさないよう気をつけましょう。

幼稚園や学校等、人混みの中から帰った時は、汚れたものをきれいにする為に、うがいをする習慣をつけましょう。また、外出した後、手を洗うのもある程度、かぜの予防に効果があります。ハンカチ等、持ち物や、衣服も常に清潔に保つよう心がけて下さい。

かぜは万病のもとといわれます。かぜぐらい、とバカにしないで、予防に心がけ、かぜをひかないようにして下さい。



お知らせ

***あなたの山を
間伐しましょう**

みなさんの「すぎ」、「ひのき」の山は間伐されていますか。

江府町では間伐を急いで行なわなければならない十六、三〇年生の山が一、三〇〇ヘクタールもあり、この作業が急がれます。昨年の十二月末には雪害のため、すぎ林が被害を受けたことは、ご承知のことと思います。振興局、県林

業試験場で被害を受けた山と受けなかつた山を比較調査したところ、被害を受けた山の木は、高さ比べ、太さが細いこと、面積当たりの本数が多いことがわかりました。つまり細長い木になっていて、幹を太くし、災害に強い林を作るためには、間びいて本数を少なくすることが大切です。



▲昨年12月雪のため被害をうけた山

このことは、高さ(樹高)÷太さ(胸高直径)が〇・六〜〇・七になるようにします。本数割合では、二五〜三〇パーセント切ると良いでしょう。県・町では間伐を進めるよう指導しており、これには、助成金もあります。

あなたの山は間伐が進んでいますか?、まだなら間伐をしましょう。(助成金など詳しいことは、役場農林課または森林組合にお尋ねください。)

***昭和六十二年源泉
所得税年末調整説
明会**

溝口町・江府町・日野町に所在する徴収義務者を対象とした昭和六十二年源泉所得税年末調整説明会が、次の日程で開かれます。

本年は、大幅な所得税法の改正がありますので、ぜひ出席して下さい。

日時 十一月二十五日(水)
一三時三十分〜十六時
場所 溝口町公民館

会長さん



江府町菊の会
会長 小峰 繁さき
(洲河崎)

私は二十年程菊作りをしてきましたが、満足のいく菊が出来たことは一度もなく、自分の研究と努力が足らなかつたことを痛感しています。然し菊は、菊作りの努力にこたえて生長し、個々の個性を発揮して花を開いてくれますので、感謝と感激で胸がいっぱいになります。菊作りをなさる皆さん、どうか不断の研究と努力を重ねられまして、成果をあげていただきたいと思います。

♡国保健康クイズ(答は次ページ)

① 年をとれば粗食のほうが健康によい?

YES NO



② 丸干し1尾(15g)のカルシウムは牛乳何本分に当たるか?

① 1本分 ② 2本分 ③ 3本分





□お誕生おめでとう

一旦 遠藤英之 道弘二男
池の内 藤原圭輔 泰久長男
御机 小倉君子 信彦長女
助 沢 加藤靖之 繁雄長男

□ご結婚を祝します

西村 敦 岡山県岡山市
清水 直美 佐川から
大戸 伸一 神奈川県高座郡
宇田 文美 下安井から
中林 國齋 岩美郡国府町
板垣ひな子 江尾から
川島 直人 美用
杉山裕美子 米子市から

■ごめい福を祈ります

洲河崎 影山億喜75歳 弘美宅
佐川 野坂義廣82歳 喜代榮宅
本五 原とよの78歳 小夜子宅
佐川 赤井いよの84歳 福金宅

ありがとうございます
「ございまして」

九月中寄託分

■香典返しとして

本五 川端 香苗殿
本五 母きく様ご逝去
本五 村上小夜子殿
荒田 吉村 一男殿
佐川 野坂喜代榮殿
佐川 父義廣様ご逝去
佐川 赤井 福金殿
洲河崎 影山 弘美殿
父億喜様ご逝去

□内祝として

本一 白石 歌子殿
本一 谷口 歌子殿
本二 徳岡 敬介殿
本五 上田 義明殿
本五 権田 浅吉殿
新二 吉田 正殿
ご本人様退院

新二 板垣都一郎殿 (奥様退院)
久連 竹内 景子殿 (ご本人様退院)
佐川 野中 薫子殿 (ご本人様退院)
佐川 久山 類吉殿 (ご本人様退院)
宮市 長岡 英征殿 (ご本人様退院)
宮市 長岡 佳文殿 (ご本人様退院)
下蚊屋 筒井 京一殿 (ご本人様退院)

以上
社会福祉事業にご寄付いただきました。厚くお礼申し上げます。

江府町社会福祉協議会
善意銀行受払報告

- 1、八月末累計額
三、五六七、六一五円
 - 2、九月中寄附額
二九〇、〇〇〇円
- 内訳
香典返し一〇〇、〇〇〇円
退院内祝一九〇、〇〇〇円
3、支出額
なし
4、九月末累計
三、八五七、六一五円

NHK(よなご・とっとり)
江府ふれあい広場開催

NHKテレビの公開事業「ふれあい広場」が11月29日(日)江府町山村開発センターで開かれニコプンションをはじめ、次のイベントが行われます。家族みんなでお出かけください。

- オープニングセレモニー 9:30~9:45
- 「とっとり630」のつどい 9:45~12:00
- こども「とっとり630」 10:00~15:30
- こどもアナウンス教室 13:00~13:30
- ニコプンと遊ぼう。(6回) 9:45~15:30
- キャラクター販売 9:30~15:30
- 映像にみるふるさと・江府ビデオコーナー 9:45~15:30
- 衛星放送受信公開 10:00~15:30
- ビデオカメラ講座 9:45~15:30
- 町特産品販売 10:00~15:30

国保健康クイズ
答えと解説



★年をとったら粗食でもいい、と考えている人がいますが、とんだ誤解です。動物性脂肪のとりすぎやごはんの食べすぎは、もちろん禁物ですが、良質のたんぱく質(魚や肉、大豆製品など)やビタミン、ミネラル、カルシウムなど、中高年者こそ副食の数を多くして、バランスのとれた食事をするのが大切です。



★ふつう牛乳一本(200g)に含まれるカルシウム量は200mgで、これはマイワシ九千しー尾とほぼ同量です。ただし、これは九千しを骨ごと食べた場合のこと、骨を除いて食べた場合のカルシウム量はほんのわずかです。★日本人のカルシウム摂取量は少なく(次表参照)、一日当たり700mgはとるようにしたいものです。

