

# 歴史に立ち寄る

No.6  
問 生涯学習課 ☎ 65-2656

**平**安時代といえば、紫式部や清少納言といった平安京に住まう人々の生活が目に浮かびますが、地方の人々の生活は一体どのようなものだったのでしょうか。

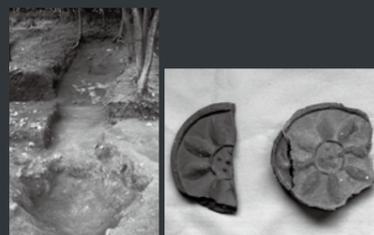
ときがわ町では埋蔵文化財の遺跡として縄文時代の次に多いのが平安時代の遺跡です。平安時代の代表的な遺物としては日常雑器である須恵器や土師器があり、発掘調査ではこれらの遺物を伴って住居跡が検出されることが多いです。また、この時代の住居は竪穴住居に調理場としてのカマドが伴うこ

とが多く、これが地方に住まう人々の一般的な居住空間でした。

ときがわ町にはその須恵器を生産する窯場として知られる県指定史跡の「亀の原窯跡群」(玉川地内)があります。昭和32～33年に、立正大学により1～6窯跡が発掘調査され、須恵器や瓦を焼成した瓦陶兼業窯であることが判明しました。また、9世紀(平安時代初頭)に武蔵国分寺跡(東京都国分寺市)と寺内廃寺(熊谷市)に瓦を供給していたこともわかっています。



亀の原窯跡群 現況写真



亀の原窯跡群 出土瓦 4号窯

## 町民文芸 短歌

甲虫の交尾を見てか何思う  
総べてを捨てて子夏は行く

玉川 加藤 よし

あたたかきひとの情にふれた日は  
やさしい思いが心を満たす

田黒 塩崎 順子

ひっそりと山に佇むカフエの席  
紅茶に届く紅葉の光

田黒 土屋 進一

つばみゆれ毛虫もゆれる 酔芙蓉  
今年も休みか風の盆

別所 朝倉 修子

足入れる 順序を逆にズボン履き  
ひとつ増えたり今日のメリハリ

西平 新井 暁苑

歯ブラシを少し離して置きかえて  
夫と五十路の秋を迎える

西平 荒井 佳子

妹の家すぐそこにありながら  
足の痛みでなかなか着かず

西平 伊得とし江

アナログの国語辞典はわれ専用  
若者はみなスマホに向かう

西平 小池喜代子

寝たいだけ寝て見たいだけテレビ観て  
何故かさみしい夫ショートステイ

雲河原 池上 政子

12月号掲載の短歌作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、10月30日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

## 食はからだをつくる ～城西大学通信～

Health Tokigawa 保健センター ☎ 65-1010

第10回

—今からでも間に合う!

## 噛む力・飲み込む力を鍛えて、 免疫力を高めよう!

城西大学 薬学部 医療栄養学科 管理栄養士養成課程  
助教・管理栄養士 荒井 健

**新**型コロナウイルスなどのウイルスや細菌から身を守るためには、普段から意識して体の免疫力を高めおくことが重要です。免疫力を維持・強化するには、日常生活における食習慣を見直し、身体活動を維持・増加させることが大切です。

特に高齢者の方は、お肉やお魚を食べる頻度が少なくなり、筋肉の源となるたんぱく質の摂取量が低下するため、身体の筋肉量の低下を招きやすくなる傾向があります。また、加齢に伴い、噛む(咀嚼)力や飲み込む(嚥下)力が低下すると、硬い食べ物、繊維質の食べ物、弾力のある食べ物を避けるようになります(図1)。その結果、食事全体の摂取量が減ってしまうなど、低栄養状態となる負のスパイラルを招きますので、噛む力を維持していくことが大切です。

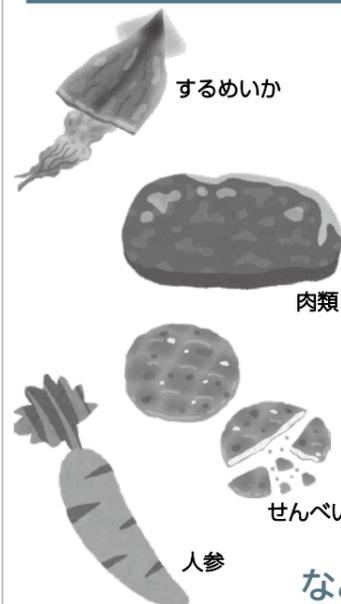
日常生活において、咀嚼力、嚥下力を高める食材を適度に献立に取り入れ、日々鍛えていくことも将来の健康的な生活を営むために重要になります。普段柔らかいものを多く食べている人が、急に固いものを食べると痛みが出ることもありますので、様子を見ながら日頃の献立に取り入れましょう。誤嚥による肺炎を予防することにも繋がりますので、基礎体力を高め、免疫力を強化していきましょう。

図1

## 噛む(咀嚼)力を高める食べ物

### 硬い食べ物

例



肉類

せんべい

など

### 繊維質な食べ物

例



キャベツ

レンコン

小松菜

など

### 弾力のある食べ物

例



イカ

タコ

こんにゃく

ホルモン

など