

歴史に立ち寄る

問 生涯学習課 ☎ 65-2656
No.5

ときがわ町の奈良時代について少しお話しします。奈良時代は律令制度がつけられ、様々な制度が整備されました。全国は大きく五畿七道、その中をさらに細かく国・郡・里という行政区に分けられました。埼玉県は東山道の武蔵国に属していました。武蔵国には21もの郡があり、各郡にはそれぞれ郡家（郡衙とも）といわれる役所が置かれていました。古代の郡境がどこに入っていたかははっきりとはわかりませんが、ときがわ町は比企郡に属していたと考えられます。ちなみに比企郡家はいまだに見つかっていません。また、このときの人々は、都（平城宮）で暮らす皇族や貴族、政治的な権力をもつ地方官、地方

においてそれぞれの地で支配権力をもつ豪族、そして多くの庶民（農民）といった人たちが暮らしていました。

さて、この時代のときがわ町では、寺伝によると、慈光寺（西平地内）が鑑真和尚の高弟だった道忠によって創建されました。また、多武峯神社（西平地内）が位置する「多武峯」は大和国（現・奈良県）の「多武峰」から藤原鎌足の遺霊を遷して祀ったことでその名がついたとされます。県指定史跡である多武峯瓦当遺跡からは、奈良時代のものと考えられる瓦塔（塔の形を模した須恵器質の焼物）の破片約80片が、大正13年多武峯神社再建時に社殿裏の塚から発見されています。

町民文芸 俳句

蓮池や手造り小屋の喫茶店	田 黒 林 洋子
栽培を楽しむ吾子やミニトマト	田 黒 土屋 進一
草むらの雨にあざやか野萱草	番 匠 岡野 茂
散歩路は青田一周三千歩	本 郷 坂本 みや
孫たちがこれないわけはコロナせい	田 中 穴澤 エツ子
指切の子の指強し夏帽子	桃 木 武田 昌子
名を知らばなおなお愛し花筏	西 平 新井 暁苑
散歩道いつか野菊に変わる道	西 平 荻久保 春

11月号掲載の俳句作品を募集します。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、9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～

第9回 中食（惣菜等）の選び方

—— バランス、整っていますか？

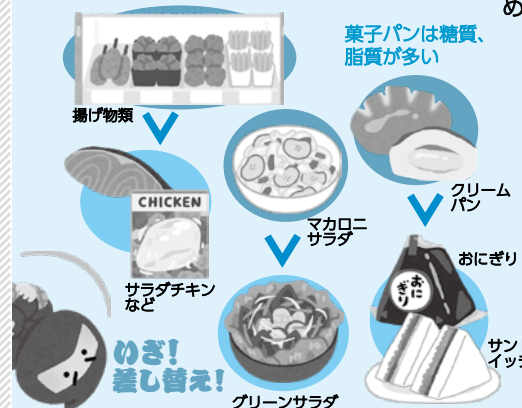
城西大学 薬学研究科薬科学専攻 食品機能学講座
博士後期3年 野村 佳歩 管理栄養士

ちょっと待って！ バランス整っていますか？

中食（惣菜等）・外食の特徴

！ エネルギーが高い

揚げ物だけでなく、クリームやマヨネーズを使った料理にも注意。



！ 塩分が多い

一度濃い味に慣れてしまうと、味覚が鈍感になり、どんどん濃い味を求めてしまいます。



麺類の塩分は10gを超えることも。汁は残しましょう。
日本人の1日の塩分目標量は男性8g、女性7g未満です。(平成25年度国民栄養調査より)

！ 野菜が少ない

野菜の摂取量は1日あたり70g(副菜1品)不足していることが報告されています。



一品料理や丼物は野菜が不足しがち

ゆぎ！
副菜1品追加！



中食・外食の攻略三か条

① エネルギー表示を見よう

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

栄養表示をしている商品が増えています。チェックを習慣化すれば、エネルギーが高い料理の特徴がわかり、メニュー選びが上手になります。

② バランスは整っていますか？

主食	主菜	副菜
ご飯、パン、 麺類など	魚、肉、卵、 大豆製品など	野菜、キノコ、 海藻など

③ フルーツを足してビタミンを補おう



自宅で過ごす時間が増えているなかで、惣菜を購入する機会が増えているご家庭もあるのではないのでしょうか。今月は中食（惣菜等）の選び方について紹介します。惣菜売り場では、コロッケ・鶏のから揚げなどの揚げ物や、丼物・寿司など、主食中心の商品が多く見受けられます。惣菜は少量ずつでも購入ができ、種類も豊富で手軽に利用できる反面、味の濃い料理や脂肪を多く含む料理が多く、食塩や脂肪の摂取量の増加につながりやすくなっています。つまり中食は、**エネルギーが高い・塩分が多い・野菜が少なくなりやすいもの**となっています。また、ときがわ町の方は「高血圧」「悪玉コレステロール(LDL)が高い」方が多いことが報告されています¹⁾。これらの改善には、減塩、飽和脂肪酸を摂りすぎないことが重要です。惣菜を選ぶ際は、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとることを心がけると良いでしょう。さらに果物もプラスできるとビタミンを摂ることができ良いでしょう。好みに合うからといって、毎日同じ料理を食べ続けたりせず、惣菜を購入する際は、選択した組み合わせが適切か見極めることを習慣化していきましょう。

1) ときがわ町民課、第2次ときがわ町国民健康保険事業財政健全化計画、2016。