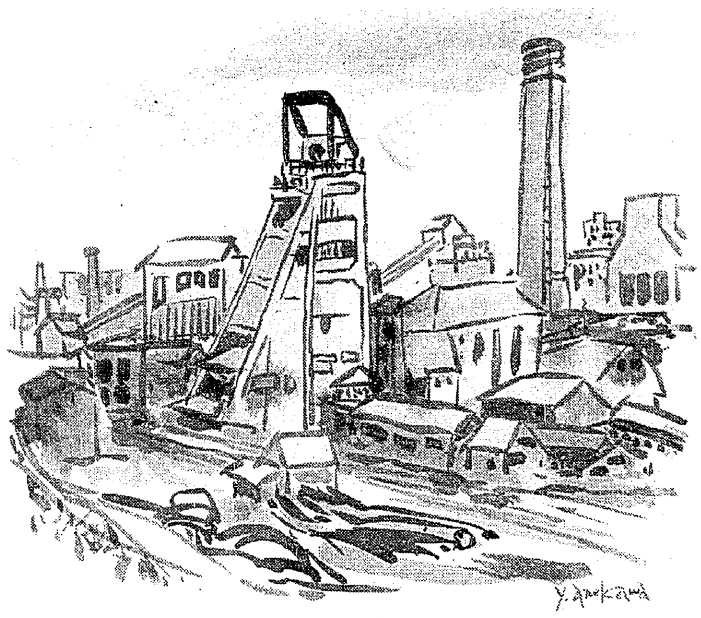
三池のあしあと



旧宮浦立坑

画　姉川良男

旧宮浦立坑は明治二十年二月に開さくに着手し、八月に完工している。大浦斜坑、七浦・勝立立坑につぐ開さくだったが、大正十二年には宮浦斜坑が開坑した。現在はすでに取り壊わされて往時のおもかげはない。昭和二十五年には大浦鉱が宮浦鉱へ統合となり、その宮浦鉱も四十三年に坑口移転、さらに五十二年には三川鉱に統合された。

4月のこよみ

○…卯月（うづき）。1日エープリル・フール。訳して四月馬鹿、または万愚節とも言います。6日から十日間は春の交通安全運動、7日世界保健デー。8日花まつりは、仏教の開祖釈迦の誕生日の法会で、諸寺では花御堂に安置した釈迦の像に甘茶をそそぎかける儀式が行われます。また、8日は東京・渋谷駅前に帰らぬ主人を十年間待ち続けた忠犬ハチ公慰霊祭。いま映画化がすすめられています。11日メートル法公布記念日。18日発明の日。20日逓信記念日。明治4年4月に従来の飛脚制度にかわる新式郵便制度が実施されたのを記念して昭和9年に定められました。

○…上旬は、小学校から大学までの入学式。またプロ野球ペナントレースの開幕。中旬から東京・関西六大学春のリーグ戦が始まり、下旬には大安の日に新茶の初取り引きがあります。

○…上旬に移動性高気圧の影響で温暖な日があるものの、全般的には寒気が入り込み寒い日が多いと予報されています。

ニュース・コーナー

売上税アレルギー、地方選の自民党ゆるがす。「国政は別」とヤセガマンの中曽根首相。

× × ×

同じアホなら抜けなきゃ損々と自民候補の公認返上増える。おごる三百四議席久しからず。

× × ×

売上税反対とともに盛り上がる国家秘密法反対。前門の虎も後門の狼も一挙に退治しよう。

× × ×

エイズで〝外人恐怖症〟広がる。「国際化」のかけ声の背後に、排外主義の悪夢？

× × ×

内閣支持率24%に急落（朝日調査）。「声なき多数」は、中曽根NOノに傾く。

海見

タライの湯船

東ブロック　八江久子

三月末、次女に子供が誕生します。

私にとっては二人目の孫の誕生です。孫の顔を見る年代になったかと思うと、嬉しいのと同時に年甲斐もなく不安でいっぱいです。

私が子育てのときはお姑さんがいたので何の心配もなかったのですが、今度は私がお産の介護の番です。赤ちゃんを入浴させたこともなかった私が、上手にできるかどうか心配です。

長女のときは、北九州に居住しているために帰ってこなかったので、嫁ぎ先のお母さんに万事お願いして一役のがれたのでした。

先日の日曜日に、私が嫁入り道具として持ってきた「タライ」を出して見ました。三人の子供たちが湯舟に使った「タライ」に水を入れてみたら、どうにか使えるみたいで、親子二代、湯舟に入れそうです。

昔の人がよく言っていた、『習うより馴れろ』という諺をかみしめて頑張らなくてはと思っていますが、いま勤めているのが中小企業で自由に休みがとれないのが悩みのたねです。

私も長い間仕事に励んできました。先日のニュースで四山鉱の合理化が報道されていましたが、合理化には反対です。合理化に反対し、暮らしを支えるためにも、せめて厚生年金がもらえるまでは頑張らなくてはと考え、あと約十年、五十八歳になるまで勤めるつもりです。

この『みいけ』が出るころ、かわいい外孫は「タライ」の湯舟につかっているのかと思うと、今から楽しみです。

くらしと統計

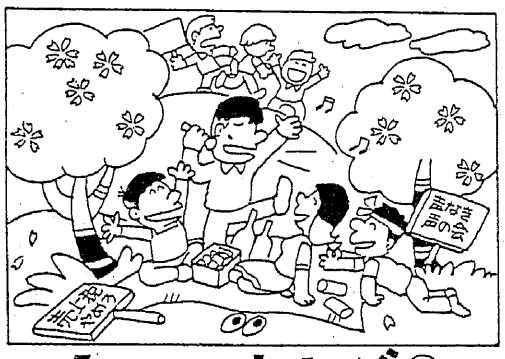
60年の国民栄養調査

国民の栄養のとり方や健康状態を明らかにする目的で、厚生省が毎年行っている「国民栄養調査」が「成人病などを警戒して食事内容を改めた人たちが確実に増えている」「運動不足と食べ過ぎは肥満につながる」などの結果をまとめました。

今回発表（1・12）された結果は、一昨年十一月、全国七千世帯、二万人を対象に行われたものです。

それによると、これまで毎年増えていた動物性脂肪の摂取量が減り、ビタミンAなどが豊富に富まれている緑黄色野菜がこの十年余増え続け、七五年には一人一日四十八グラムだったのが、八五年には七十四グラムと一・五倍になりました。逆に果物は、糖分が多く太り過ぎると警戒され、減っています。

肥満と運動の調査には十五歳以上の一万五千人が回答。「運動不足」と答えた男の五一%、女の六一%のうち、男の一六%、女の二〇%が肥満であることが分かりました。季節は春、運動不足解消のチャンスです。



7つのまちがい

<問題>下の絵は上と7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。（印刷のよごれやかすれはまちがいにははいりません）こたえは3面に。

出題・西山　進

食べて健康をつくる ①

「一物一味」で健康増進

永山久夫

日本人は、いま、歴史はじまって以来の大飽食の中で生活している。食べものが豊富であることは、決して悪いことではない。グルメもけっこうである。

しかし、飽食だ、グルメだと浮かれている間に、かんじんなことを忘れてしまった。

「一物一味」の感性である。

どのような食べものにも、固有の味がある。大根には大根の味があるし、サンマにはサンマにしかない味がある。これが、「一物一味」である。

和食の料理は、この「一物一味」の確認から出発している。その素材が本来持っている味をいかに引き出し、いかに、よりうまく仕上げるか。

これが日本料理の基本。したがって、素味（もとあじ）が不明になってしまうほど、調味料も香辛料も使わなかったし、濃厚な味付けもしなかった。素材が死んでしまうからである。

日本料理は、基本的には「素味料理」なのだ。煮物、焼き物、漬け物、なま物と日本料理は品数が多い。料理されても、材料が何であるか、わかるような形で仕上げられている。その例を刺身に見ることができる。

刺身は切り身料理だから、何魚かわからなくなってしまう。そのため、切り身の端にその魚のヒレか尾を刺した。「刺身」の語源である。

すべての素材は、加工すればするほど栄養は失われる。「一物一味」の感度の高い食生活をはじめれば、材料と料理法に注意するようになるだろう。

野菜にしろ魚にしろ、選択の基準が鮮度になる。そして、形がわかるように料理するわけだから、ビタミン類の損失も最小限度となる。

「一物一味」を心がけると、調理ずみ食品やミンチ食品などはまずくて食べられなくなる。

舌をはじめとする生理構造が新鮮なものしか受け付けなくなるからだ。舌の感度がよくなることは、それまで飽食ボケしていた脳の味覚中枢が、パッと覚醒することである。一物一味は記憶力の低下や、ボケの予防にも威力を発揮するだろう。（なかやまひさお・食文化史研究家）

くらしの知恵

フライパン

フライパンは、蒸す、炒める、焼くと大変便利な調理器具です。大小二つはそろえたいものです。新しく追加するのなら、テフロン加工のフライパンをおすすめします。

テフロン加工の第一の長所は、油を使わずに調理ができて、こびりつかないことです。油を取り過ぎないためには、とても重宝なものです。手入れも簡単で、さっと洗い流せます。ただし傷が付きやすいので、金属製のへらはさけて、ゴム、木、プラスチックのへらを使用しましょう。スポンジ類も、テフロン加工専用のものが出ています。