健康生活 healthy life

問健康課（氷上保健センター内）☎82 - 4567

吸わない人をも襲うたばこの害

たばこの煙には200種類の有害物質が含まれています。その中でも有名なものは、ニコチン・タール・一酸化炭素で、それらの有害物質が肺がんなどさまざまな病気を引き起こします。

たばこを吸わない人が、喫煙者の近くにいることでたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。厚生労働省研究班の発表によれば、受動喫煙が原因で発症する肺がんや心筋梗塞により死亡する成人は、年間約15,000人にのぼると推計されています。

兵庫県では「受動喫煙の防止等に関する条例」を制定し、多数の人が出入りする施設では建物内禁煙・厳格な分煙などの必要な対応が決められています。丹波市内の自治会公民館などの集会施設での建物内禁煙は73.7%（H27）で、まだ100%に届いていません。日本全体では2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて受動喫煙対策が強化される予定です。完全禁煙または喫煙室を設けることで、たばこの煙から家族、職場、地域を守りましょう。

減塩を心がけましょう

丹波市は、脳血管疾患の死亡率が男女とも国・県を上回っています。対策の１つとして、高血圧を予防することが大切です。原因の１つに、食塩のとり過ぎがあります。丹波地域の１人１日あたりの食塩摂取量の平均値（20歳以上）は9.2ｇです。日本人食事摂取基準2015版では、予防の観点から、成人の食塩相当量の目標量は男性８ｇ/日未満、女性７ｇ/日未満です。日本高血圧学会では男女とも６ｇ/日未満を推奨しています。

―減塩ポイント―

◆何にでも調味料をかけるのを控える
　調味料は味をみてからかけ、食卓に置かない
　減塩しょうゆなどを使い、レモンやかぼす、すだちなどの柑橘類の酸味をいかす
◆麺や煮物の汁は残す
　麺類の汁を飲まない場合、摂取量は約２ｇ減る
◆カリウムを含む野菜や果物を食べる
　野菜や果物を食べると体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を促す
◆塩分の多い食品は控える
　栄養成分表示の食塩相当量を確認する

“たんば”食育クッキング

～旬を食べよう～

山の芋のお味噌汁

1人分：エネルギー109kcal・塩分1.3g

材料（2人分）

山の芋	１４０ｇ
だし汁	３６０cc
味噌	大さじ１
ゆず	少々
三つ葉	４本

つくり方

①山の芋は皮をむいて、酢水につける
②鍋にだし汁を入れ温める
③①の山の芋をすりおろし、スプーンで一口大にすくい取り、丸く形を整えて②に入れ、鍋底にくっつかないようにころがしながら１分程度煮る
④味噌を溶き入れ、香りがたったら火を止める
⑤器に注ぎ、結び三つ葉と振り柚子（柚子の皮をすりおろしたもの）をあしらう

栄養士からの一言

山の芋は、他の芋に比べたんぱく質を多く含みます。粘りが強いので、つなぎを加えなくてもまとまります。

図書館 library

問中央図書館 ☎82 - 7100

ベストリーダー情報（11月1日～11月30日）

一般書

順位	本の名前	作　者
1	下町ロケット〔3〕	池井戸　潤
2	下町ロケット〔4〕	池井戸　潤
3	コーヒーが冷めないうちに	川口俊和
4	愛なき世界	三浦しをん
5	未来	湊　かなえ

児童書

順位	本の名前	作　者
1	だるまさんの	かがくいひろし/さく
2	どんぐりむらのいちねんかん	なかやみわ/さく
3	やまなしもぎ	平野直/再話
4	三びきのやぎのがらがらどん	マーシャ・ブラウン/え
5	もりのおふろやさん	とよたかずひこ/さく・え

図書館カレンダー
1月

日	月	火	水	木	金	土
		×	×	×	4	5
6	×	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	×	△	△	△	△	△
△	×	△	△	×		

×印は全館休館
□印は中央・青垣・山南・市島のみ休館
△中央のみ休館

おすすめ図書

一般書

30代の働く地図
玄田　有史／編
大嶋　寧子／〔ほか著〕
岩波書店 [2018.10]

多様になる会社との契約、転職や副業の実態、心身の健康問題…。人生の岐路にある30代を念頭に、働くことにまつわる、知っているようで知らなかった事実や気づきのヒントを、11の切り口から丁寧に解説する。

児童書

行ったり来たり大通り
五味　太郎／作
絵本館 [2018.7]

バスを待っている人、銀行を探している人、花壇の手入れをする人…。いろんな人たちのたくさんのエピソードが、大通りを舞台に描かれ…。ページをめくって、行ったり来たりしながら楽しむ絵本。

歴史探訪 シリーズ ふるさとを見直そう 103

最近の発掘調査の成果

教育部文化財課　西岡真理

遺跡のある場所に建物を建てようとして遺跡が消滅する場合は、事前に発掘調査が必要になります。今回はこのような場合において、最近丹波市で行った発掘調査の成果を紹介します。

舞鶴若狭自動車道春日インターチェンジ周辺に広がる七日市遺跡では、過去の発掘調査で弥生時代（約１７００～２３００年前）の集落やお墓の跡、奈良時代（約１３００年前）の建物跡が見つかっています。平成28年度に行った調査では、遺跡があるかどうか詳しく分からなかった場所からも同じ時代の集落やお墓の跡などが見つかり、その結果、七日市遺跡がさらに北側に広がっていくことが分かりました。

次に、南小学校の近くに広がる佐野里畑遺跡では、以前の発掘調査で古墳時代（約１３００～１７００年前）の集落跡などが確認されていました。平成29年度の調査でも同じ時代のものと思われる土器や建物跡などが発見されました。また、建物跡が見つかった近くには砂礫層の堆積が見られたことから、当時の人々が生活していたすぐ近くに河川が流れていたか、その河川が氾濫して土砂が堆積したものと推測できます。この堆積した砂礫層からは少ない量ですが古墳時代や平安時代（約８００～１２００年前）などの土器が見つかっています。おそらく、古墳時代以降、近くを流れる河川の氾濫で何度も集落が流されて消滅し、遠くに流されなかった土器だけが残されていたのでしょう。

これらの調査成果については、平成31年1月に丹波市立柏原歴史民俗資料館で開催するミニ企画展で、土器や写真を展示して解説する予定です。

問文化財課（山南庁舎内）☎70 - 0819