

## 美味しく楽しく健康に！

現代に食生活において問題とされていると言えど何が思い浮かびますか？日本安全食料料理協会が掲げる4大問題点は「朝食を食べない」「生活習慣病の増加」「糖尿病患者の増加」そして「野菜不足」です。

朝食抜きが習慣化しているのは、一人暮らしの20代、特に男性に多いとのこと。朝食を抜くと集中力や記憶力の低下、自律神経の乱れ、筋肉量が減少しやすくなる、血糖値の急変動が起きやすい（肥満になりやすい）などのデメリットがあります。

生活習慣病とは、悪い生活習慣が原因で発症する疾患で、肥満高血圧、高脂血症、糖尿病、歯周病などがこれにあたります。進行すると心筋梗塞や脳血管障害など発症するリスクが高まります。30～60代男性の約3割が肥満と診断されています。

糖尿病はインスリンが十分に働かないために血液中を流れるブドウ糖という糖が増えてしまう病気です。心臓病や失明、腎不全といった病気に繋がる可能性があります。一番の原因は糖質、炭水化物の摂りすぎです。改善のためには食物繊維を摂ることが大切です。

さて、食の問題点として「野菜不足」が思い浮かんだ方が多いのではないのでしょうか。野菜は一日350g接種を目標とされていますが、現在の平均は朝食53g、昼食70g、夕食157g、合計280gと目標の350gまで達していないのが現状です。（日本安全食料料理協会より）しかし、実は野菜以上に接種が求められているものがあります。健康食材なのに目標値の半分以下しか食べられていないもの、それが「果実（フルーツ）」です。果物には水分、ビタミン、ミネラル、カリウム、食物繊維などが多く含まれ、栄養バランスの良い食事に欠かせない総合栄養食品です。



鎌野

## 同級生

この春から、御殿場市商工会の副会長を仰せつかりました。1期3年なので少なくとも生きていれば3年は努めますので、よろしくお願ひします。昨年度までは、建設部会長をさせていただいていたのですが、どういう訳か、お鉢が回ってきてしまいました。お引き受けしたからには、全力で取り組ませていただきます。そして偶然にも沼津東高校の同級生（高校35回卒）である、裾野の渡辺昌志さんと小山町の斉藤広人さんがそれぞれ、裾野・小山町の商工会副会長に同時に就任しました。彼ら2人は高校時代も卒業後も仲良くさせていただいている間柄なので、心強いです。因みに、私は野球部、渡辺くんは陸上部、斉藤くんはバレー部でした。遙か40年以上前のお話ですが、一緒に山線（当時の御殿場線の呼び名）で高校に通った日々が懐かしいです。人生、あっという間ですね。

英樹



配り

第301便

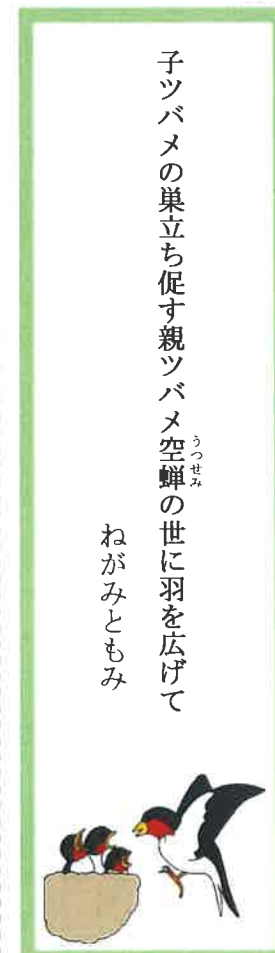
勝亦製材駿河鉄骨株

住まい塾御殿場教室

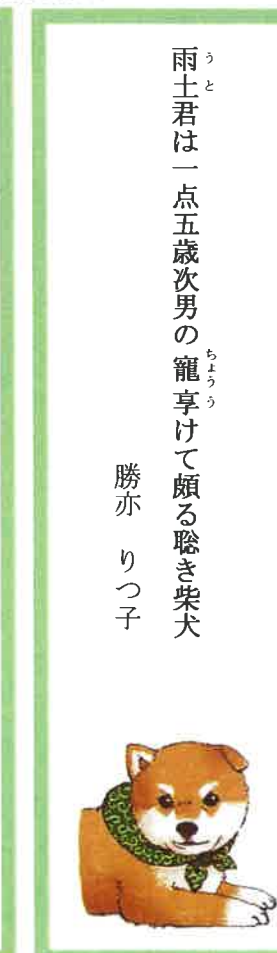
TEL (0550) 87-0048

FAX (0550) 87-1237

〒412-0035 御殿場市中山518番地



ねがみともみ



勝亦 りつ子

## 宣伝で一す

去年の今頃、ヒメボタルについての解説文を載せたりしていましたが、この度二岡神社周辺のヒメボタル生息地の保護、観察会などを行う「御殿場ヒメボタルの会」の副代表に就任いたしました。

副代表、などとたいそうな肩書ですが、メンバー6名の小さな団体の雑用係でございます。

二岡神社のヒメボタル生息地は市街地から車で10分、駐車場の目の前でヒメボタルを観る事が出来るという全国的にも稀な環境であり、日本各地からヒメボタルの撮影に夜な夜なカメラマンが集まる知る人ぞ知る有名スポットなのです。ところが地元の方々はあまりご存じありません。

地元の方にヒメボタルの乱舞を観ていただく、というのがこの会の大きな目的でもありますので、ぜひ皆さん足を運んで頂きたいと思っております。

全国からカメラマンが集うこともあり、撮影、鑑賞にはいくつかルールがあります。

鑑賞優先の日と撮影優先の日が分かれています。今年は日曜日～木曜日が撮影優先の日、金曜日、土曜日は鑑賞優先の日としています。

ホタル発生の時期には神社参道手前に案内所を設けて場内の説明や会場の案内をしています。今年はずでにピーク時の発生数に達しています。例年ですと7月上旬まで観る事が出来ます。

飛翔の時間が早くても夜9時頃、ピークは11時を超える事もあるので、夜更かしに自信の無い方には少し辛いかもしれませんが、あまりの輝きに感動して涙する方もいらっしゃるようです。是非この景色を堪能して、地元の魅力を感じてください。

蚊やダニが居ますので肌の露出をしないでください。虫除けスプレーや懐中電灯の用意はありますので手ぶらでいらしてください。

お待ちしております。



柳田敏和



## 日々是新

いつものことですが、あっという間に6月がもう終わります。2024年の半年が過ぎます。つい最近お正月で、「はあ」。とため息をついたと思えば、「なんでこんなに暑いんだ!」。と嘆いている。そのうちまた、大掃除しなくっちゃ!となる。『日々是新』を呟きながら、面白そうと思ったらやってみる。をできる限り実行中。勿論、草取りしながら(笑)少し前に静岡伊勢丹でパッチワーク展があったので、以前横浜ハンドメイドに出かけた方向音痴組と出かけた。伊勢丹までを予習してきた人間に、なんにも考えてなかったでしょう!伊勢丹までの道のり、と言われ。はい、そうでえす。と返事をしながらついていった。パッチワーク展はキャシー中島さんの作品や山口百恵さんの作品等が展示されていて、パッチワークをやっていた一人に工程を聞くと、とても時間がかかる・・・。正しく好きでないとできない世界だと思った。山口百恵さんの作品の横に40年で10作品とあった。クラクラする。布も手元に残っている布では配色が思うようにいなくなるし、布を細かくきちんと裁断し手縫いで縫っていく、サイズはベットカバー位の正方形。細かい布を組み合わせ縫って、下地の布と一緒に縫い合わせる。聞いてるだけで気が萎える。出来上がった作品は素晴らしく人に観てもらえると嬉しいと思う。出かけた方向音痴組はその工程を考えただけで、疲れてしまった。なんにもそこまでしなくても・・・。と。まあ好きなことはなんでもできる。ということだ。その後、自分たちの近辺に無くなってしまったデパートをウロウロと。お客さんがあまりいない・・・。とキョロキョロ。外に出るとイベントが開催されて賑わっていたので、ほっとしました。伊勢丹の紙袋も見かけたし。デパートも昔より苦戦していますかね。一日デパートにいることは、なかなかないので楽しかったですよ。

ねがみ



## 体調不良

先日2回目のコロナ感染となりました。終わってみると1回目より高熱も出ないし体も楽でした。咳の酷い風邪という感じ。肺にまで達して肺炎を起こす変異ウイルスではなく上気道の炎症を起こすオミクロン株だったのでしょうか。症状としては、初め喉の痛み、2日後咳が出始め5日後に発熱。発熱して検査キットで陽性を確認し発熱外来を受診しました。喉の痛みが出たときに感染日だとすると本来なら療養明けになる日に発熱したのでゆっくりウイルスが体の中で増えていったのか。次の日には熱は出なくなりましたが咳がしばらく酷く、咳の酷い時は横になって寝られず、安眠できずしんどかった。半月経っても時々咳き込みます。薄皮を剥がすように少しずつ良くなっている感じ。

静岡県はそうでもないようですが、全国的には少し感染者が増えているようです。劇場型溶連菌感染も増えているようですので、手洗い、うがいは続けるべきですね。

(人混みではマスクも)

皆様もお気をつけて!

祥子

