昭和４０年４月５日第三種郵便物認可
（旧「公衆衛生」）

２０２６年11月１日発行
第650号（通算）
発行：奇数月１日
会員購読料：１月１０円(年間６０円)
一般購読は別途送料

環境づくり・健康づくりのコミュニティ情報紙

環境と健康

発行者
一般財団法人 ～みんなの生命をまもりつづけたい～
広島県環境保健協会
兼森　裕
広島市中区広瀬北町9番1号
郵便番号　730−8631
電話　082−293−1511番
振替口座01380−2−27511
URL　http://www.kanhokyo.or.jp/

「骨活お助け人養成講座」スタート!

3回シリーズで骨活推進の人材養成

地域活動支援センターでは、全県共通事業の「STOP!フレイル事業」のフレイル予防策として、「骨の強化」ができる体操を地域で実践できるリーダーを『骨活お助け人』と命名し、養成講座を開催しています。

講座は、９月中旬～11月上旬にかけて３回シリーズで行い、骨活につながる体操に関する講義と実習、各地域での実践を行いながら、活動できるリーダーを養成します。初年度となる今年度は、10公衛協から18人が参加しています。

９月16日に開催した第１回講座では、骨の強化ができる体操を考案いただいた広島大学の黒坂志穂准教授から、体操の理論と体の正しい動かし方について学びました。体操は「肩」「肋　骨」「足　腰」の３種類あり、それぞれに関わる骨の特徴や体操でどんなことが骨に良いのかなどを学習しました。また、それぞれの体操について、体の動かし方のポイントを聞きながら実際に体操して学びました。



ポイントを聞きながら実際に体を動かして学ぶ参加者

１時間という短い時間で３種類の体操の学習と体験をしたため、受講生に少し疲れが見られましたが、最後に音楽を流しながら体操を行うと、みんな楽しそうに復習をしていた様子が印象的でした。

受講生には、第２回講座までに各自で体操を練習し、他者にその体操を伝える（教える）という宿題が出されており、第２回講座で宿題の結果発表を行う予定です。


体操の理論と体の正しい動かし方について学ぶ参加者

今後、地域活動支援センターでは受講生の要望に応じて体操のチェックを行うなど、フォローアップを行いながらサポートをします。各地域で骨活が活発に行われるよう、骨活お助け人の活動に期待します。

（地域活動支援センター）

令和8年度環境と健康のポスター・標語コンクール

33,986点の作品集まる

作品は公衛協で啓発などに活用

当協会と公衛協が主催する「環境と健康のポスター・標語コンクール」は、今年度で19回目を迎えます。今年度は21市町から小学校216校、中学校64校が参加し、33,986点（ポスター10,475点、標語23,511点）の応募がありました。



ポスター（上）、標語（下）に分かれて選考を行った

応募作品は、各市町公衛協による1次選考を経て、752点が2次選考へ推薦されました。推薦作品は、12人の選考委員が個性やオリジナリティ、テーマとの適合性などの観点から厳正に審査し、優秀作品100点（ポスター41点、標語59点）が選ばれました。

受賞作品については、11月17日に三次市で開催される「第67回広島県公衆衛生大会」において、最優秀賞および特別賞の受賞者を招いて表彰式を行います。表彰式では、受賞作品を背景に賞状やトロフィーを贈呈するほか、選考委員からの講評を紹介します。また、副賞として図書カード、作品へのコメントシート、受賞作品をデザインした缶バッジをお渡しします。会場内には、今年度の受賞作品を展示し、来場者が環境づくりや健康づくりの大切さについて考えてもらうためのスペースを設けます。

各公衛協では、当協会のコンクール事業の活性化を目的とした助成金を活用し、表彰式や展示会の開催、受賞作品を印刷したクリアホルダーや封筒の作製、公衛協だよりや市町広報誌での作品紹介などを通じて、環境づくりや健康づくりの普及啓発に取り組んでいます。

（地域活動支援センター）

琴線歌（きんせんか）

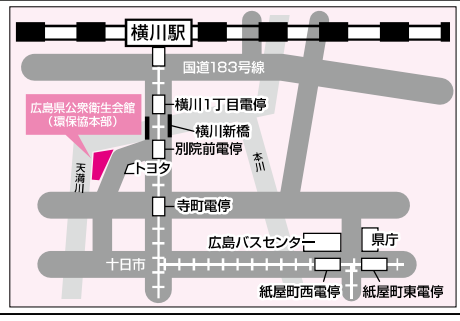
海と山の循環

数年前、屋久島で不思議な話を聞いた。杣人（そまびと）がある日『ピーヒャラ・ドンドン』というお囃子の音を聞いた。遠くのお祭りの音かと思いきや、どんどん大きく迫ってくる。恐怖におののき近くの岩にしがみつき目を固く閉じていたら、ご一行様は頭上を通過して海に降りて行った。どうやらこれは、山神さまが海に塩を取りに行くご一行様だったようで、長年森に入っていると、一定確率で出会うことがあるそうだ▼海と山の深い関係を語る物語やエピソードは、枚挙にいとまがない。日本の自然が豊かなのは、海で温められた水がたっぷり山に降り注ぎ、山が巨大な貯水槽となって動植物や人々の生活を潤し、その山の豊かさが栄養たっぷりの川となり再び海に流れ込むからだ。しかしこの豊かな循環に、各所で陰りが見え始めている▼今年の７月、自然資本の保全と回復を願う５千人近くの人々が、世界中から熊本に集結した。この「グローバル・ネイチャーポジティブ・サミット」では、古代から自然の循環と共に生活を営んできた日本人のリーダーシップに対する世界の大きな期待を感じた。その期待を背負う準備が、我々にできているだろうか▼壮大な問いに自問自答する日々だが、海と山に囲まれ自然豊かな広島に住んでいれば、やれることはたくさんあるはずだ。大好きな山の美しさを発信すること、食べるだけ作る家庭菜園の楽しさを共有すること、海の豊かさを守る干潟・藻場の再生活動に参加すること、森に広葉樹を植えること…。これからも自分に何ができるのか、模索し、行動していきたい。

（株式会社ひろぎんホールディングス
執行役員サステナビリティ統括部長
木下　麻子）



一般財団法人 ～みんなの生命をまもりつづけたい～
広島県環境保健協会
〒730-8631 広島市中区広瀬北町９番１号（広島県公衆衛生会館）
TEL:082(293)1511 ［大代表］ FAX:082(293)1520
かんほきょう 検索
基本理念 みんなの生命（いのち）をまもりつづけたい。
私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、持続可能な社会の発展に貢献します。



新入職員研修　協働の大切さ再認識
部署越えて森林整備

9月17日、東広島市福富町の「かんほきょうの森」で、当協会の新入職員研修を実施し、今年度入職した17人が参加しました。

本研修は、森の整備活動を体験して、自然環境への理解を深めるとともに、職員同士の交流や協働の大切さを学ぶことを目的としました。

午前中は、アカマツ林の再生に向けて落ち葉かきを行い、将来マツタケが育ちやすい環境づくりに取り組みました。午後からは、間伐材や除伐材の整理作業を行い、森林が持つ水源涵養機能や適切な管理の重要性について学びました。参加者は互いに声を掛け合いながら作業を進め、協力することで効率よく作業が進むことを実感しました。

最後の振り返りでは、「普段関わる機会の少ない職員と交流できた」「困っている人に声を掛けることの大切さを学んだ」といった感想が聞かれました。また、「森林は適切に管理することで、豊かな環境や地域資源を育むことができる」「協会全体でひとつの目的に向かう仲間意識が生まれた」などの声もあり、森林整備への理解を深めるとともに、部署や職種の垣根を越えたつながりや協働の大切さを、改めて認識する機会となりました。

自然の中で仲間とともに汗を流した今回の研修は、森林の持つ価値や役割への理解を深めるだけでなく、互いを知り、支え合う関係づくりの第一歩となりました。当協会では、今後もさまざまな研修や体験の機会を通じて、職員同士のつながりや相互理解を深めるとともに、新たな価値を共に創り出せる人材と組織の育成につながる取り組みを企画していきます。

（総務企画課　杉岡 敦子）


間伐材や除伐材を適切な長さに切るなど、整理を行った


将来マツタケが育ちやすい環境づくりのため、落ち葉かきを行った

食品ロス削減の工夫学ぶ
持ち寄り食材でアレンジ料理

9月3日に、TEAMATEひろしま学習・交流会（第1回）「食品ロス対策エコクッキング」を開催し、4団体15人が参加しました。

今回の学習・交流会では、前半に広島市地球温暖化対策地域協議会のジョガニさんによる「ジョガニさんのやさしいカレー教室」を開催し、後半は各テーブルに分かれて、参加者が持ち寄った食材を活用した、食品ロス削減アレンジレシピの調理に取り組みました。

カレー教室では、ひよこ豆カレーとかぼちゃカレーの作り方を教えていただきました。カレーは、さまざまな食材を無駄なく活用できる料理です。冷蔵庫に残った野菜や規格外野菜をおいしく使うことができ、野菜の切れ端まで活用できるため、食品ロスの削減につながります。

アレンジレシピの調理では、食品ロス削減だけでなく、省エネルギーにも配慮した工夫が見られました。「赤玉ねぎの甘酢和え」や「そうめんうりとコリンキー（かぼちゃ）のサラダ」など、火を使わずに作れる料理を考案した班があったほか、「かぼちゃのシナモンシュガー焼き」や「7つの材料（ヨーグルト、卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンス、小麦粉、油）のケーキ」など、複数の料理をオーブンでまとめて加熱することで効率的に調理した班もありました。

参加者からは、「冷蔵庫にある残り食材で作れるメニューなので参考になった」「たくさんの野菜を使うことができた」「子ども向けの料理教室でも作ってみたい」などの感想が寄せられました。

今回の体験や学びが、今後それぞれの協議会における食品ロス削減の取り組みにつながることを期待します。

（脱温暖化センターひろしま）


参加者が持ち寄った食材

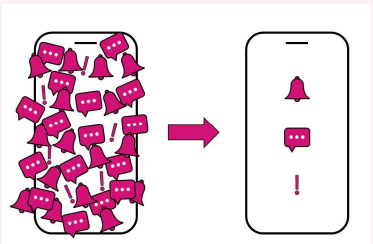

ジョガニさん（写真中央）にカレーづくりのポイントを教わる参加者

設定見直し不要な通知をオフ
基準は「見逃すと困るお知らせか」

安心して使うデジタル生活術③

第3回は、必要な連絡を見逃さないための工夫について、お伝えします。

通知が届くたびにスマホを確認したり、必要な連絡がほかの通知に埋もれたりしていませんか。通知の設定を見直すと、大切なお知らせを受け取りながら、不要な通知に振り回されにくくなります。



通知は画面に表示されるだけでなく、通知音やアプリのアイコンの数字（バッジ）などで、新しい情報やお知らせがあることを知らせてくれます。重要な連絡や必要な情報にも気づきやすくなるため、通知はスマホを便利に使うための大切な機能です。

一方で、通知が多すぎると煩わしく感じたり、大量の未確認通知がたまったりすることがあります。アプリは新しい情報を知らせたり、利用を促したりするために通知を送るため、気づかないうちに通知が増えてしまいます。また、アプリを使い始める際に、通知を許可したままになっていることも少なくありません。その結果、必要以上に多くの通知を受け取ってしまう場合があります。



未確認通知の数がバッジで示される

通知が多いと感じたら、まずは設定を見直してみましょう。アプリごとに通知の種類を選べるときは、「すぐに対応したい連絡か」「見逃すと困るお知らせか」を基準に、本当に必要なものだけに絞ります。ほとんど確認していないアプリや、重要なお知らせが少ないアプリについては、そのアプリの通知をオフにするのも良い方法です。

不要な通知を減らしておくと、通知欄が整理され、必要な連絡や大切なお知らせに気づきやすくなります。自分にとって必要な通知だけを残すことで、スマホをより快適に、安心して使えるようになります。

（情報管理課　神野 貴弘）

自然歩道の整備進む
安全で歩きやすい森へ

かんほきょうの森だより 8

今回は、前号でご紹介した炭焼きと同日（7月29日）に行った自然歩道の整備について、その活動の様子を報告します。

「かんほきょうの森」では、今後の森林整備や調査、イベントが実施できるよう、昨年度に引き続き、倒木などにより通行が困難となっている自然歩道の整備を進めています。通行の支障となっている倒木や、倒れる危険のある枯死木については、賀茂地方森林組合の協力により、作業に先立って伐採しました。

当日は、環保協役職員9人で自然歩道の掘削・整地作業を行いました。作業箇所の中には傾斜が急な場所もあるため、まず落葉や小枝を熊手で取り除いて地面の状態を確認しました。その後、山ぐわを使って地面を掘削し、歩きやすい幅や勾配になるように整備しました。また、露出した木の根が歩行の妨げとなる箇所については、安全性を確保するためノコギリで根を切断しました。整地後は土を踏み固めて歩道面を安定させるとともに、雨によって土が流れ出ないよう、伐採した木の幹を歩道の端に配置し、木の枝を杭として打ち込んで固定しました。こうした作業により、自然歩道は以前よりも安全で歩きやすい状態となりました。

作業に参加した職員からは、「少しの整備でも歩きやすさが大きく変わることに驚いた」「普段何気なく歩いている山道も、多くの人の手によって整備されていることを実感した」といった声が聞かれました。

今後も安心して「かんほきょうの森」を訪れることができるよう、より安全で歩きやすい自然歩道を目指して整備を進めます。

（地域支援課　八島 聡美）


土砂流出を防ぐために木を固定する作業


歩きやすい勾配にするための掘削作業

ひろしま気候変動適応センター
㉗気候変動とレモン栽培

全国トップ生産量「広島レモン」
気象の極端化が栽培のリスク

温暖な気候に恵まれた広島県の島しょ部では、カンキツ栽培が盛んに行われています。中でもレモンは、全国トップの栽培面積及び生産量を誇り、「瀬戸内広島レモン」として今ではすっかりおなじみとなっています。レモンを栽培できる地域は、地球温暖化に伴う気温上昇により、島しょ部だけでなく沿岸部や内陸部へとさらに拡大する可能性があります。

一方で、忘れてはならないのはレモンが寒さに非常に弱い果樹であるということです。年に一度程度でも、限界を超える寒さに遭遇すると、出荷できる果実量が減少するだけでなく、栽培している樹が弱って、産地としての継続が困難になる恐れがあります。

そのため、県内の関係者が協力し、寒さによる被害リスクを低減しつつ栽培地域の拡大を目指して活動しています。さらに今後は、気候変動による気象の極端化により、強烈な寒さや記録的な暑さ、短時間強雨と連続無降水日数の増加などが懸念されていることから、これらがもたらす多くのリスクを想定した取り組みが必要とされます。

露地栽培のレモンでは、5月頃に開花し、10～11月頃に緑色の状態で出荷が始まり、年末から5月頃まで出荷されます。広島県では、露地・ハウス栽培、貯蔵を組み合わせることで「瀬戸内広島レモン」を消費者の皆さまのお手元に一年を通してお届けできるように努めています。未成熟な緑色のレモンと成熟した黄色いレモンでは風味や用途が異なり、それぞれに適した料理や加工方法があります。

ぜひ旬の「瀬戸内広島レモン」を存分にお楽しみください。

（気候変動適応センター）

「瀬戸内 広島レモン」レシピ40選

広島県産レモンの出荷時期

種類＼月	1	2	3	4	5（開花期）	6	7	8	9	10	11	12
露地栽培	■	■	■	■	■					■	■	■
ハウス栽培							■	■	■			
個包装（貯蔵）						■	■	■				

出荷される果実の色：■ 黄色　■ 緑色

（出典：広島県 HP を一部改変）

KDDIが森づくりに寄付
環保協 環境整備の資材などに活用

KDDI 株式会社中国四国総支社の倉田総支社長（写真左）より当協会兼森理事長（同右）へ目録が贈呈された

当協会は、KDDI株式会社中国四国総支社より、『かんほきょうの森』づくりなどに対して20万円のご寄付をいただきました。

KDDIグループでは、2008年度から地域の環境保全活動の推進を目的とした社会貢献活動制度「+α（プラスアルファ）プロジェクト」を推進されています。この制度は、社員が参加した環境保全活動やボランティア活動、寄付などの社会貢献活動をポイント化し、積み立てたポイントを会社が金額に換算して、社員が推薦する慈善団体などへ寄付する取り組みです。

9月7日、広島県公衆衛生会館（広島市中区）において、KDDI株式会社中国四国総支社の倉田聡之総支社長と当協会の兼森裕理事長などが出席し、寄付金の目録贈呈式を執り行いました。目録贈呈式で倉田聡之総支社長は「森づくりをはじめ、環境保全活動の発展につながればうれしい」と伝え、兼森裕理事長は「森づくりの作業に必要なノコギリやヘルメットの購入、間伐材や除伐材の活用研究などに使わせていただきたい」と述べました。

3年目を迎えた『かんほきょうの森』づくりですが、間伐や除伐、歩道の整備などで活動しやすい環境が整いつつあります。今年度からは、水源涵養やアカマツ再生の研究、広葉樹材を使った炭焼きなど、森の資源を活かしたさまざまな活動もはじめました。この度のご寄付は、私たち役職員の励みになり、今後の活動で有効に使わせていただきたいと思います。

（地域活動支援センター　山下 祐治）

北広島町で断熱窓ワークショップ

高校生と一緒に寄宿舎の窓を断熱化

公衛協の活動現場から

⑬北広島町

北広島町公衆衛生推進協議会が、8月28日に広島県立加計高等学校芸北分校の男子寄宿舎を会場に、断熱窓ワークショップを開催しました。今回のワークショップは、北広島町公衛協と脱温暖化センターひろしまが共催し、環境と健康のコミュニティ活動助成事業を活用して開催しました。

北広島町公衛協は、以前から地球温暖化防止活動に熱心に取り組んでいましたが、コロナ禍以降、活動が停滞するようになりました。そのような中、脱温暖化センターひろしまが断熱窓ワークショップの実施について提案し、以前のように地球温暖化防止活動を行い、公衛協の知名度の向上を図ることを目的に、建築の専門家の協力を得て実施することになりました。

当日は、あいにくの雨の中、寄宿舎生をはじめとした芸北分校生や公衛協推進委員など78人が参加し、建築の専門家の指導を受けながら、参加者自らがDIYで断熱材の切り出しや内窓の設置を行いました。また、窓の断熱によるエネルギー削減の効果や健康上のメリットなども学びました。暑いなかでの作業でしたが、参加した高校生が、専門家や公衛協推進委員と一緒に楽しみながら作業をしている姿が印象的でした。

今回のワークショップは、NHKやケーブルテレビで放送されたほか、中国新聞朝刊、北広島町の広報紙「広報きたひろしま」10月号で大々的に紹介されています。

公衛協で取り組む事業を多くの町民に伝え、公衛協の存在を周知し、今後の公衛協活動が活性化することを期待します。

（脱温暖化センターひろしま）





断熱材の切り出しを行う参加者（上）、北広島町広報紙「広報きたひろしま」10月号（下）

井戸は災害時の貴重な水源

いざという時のために日常管理を

環保協の環境生活センター

㊷水道事業課

近年、地震や豪雨などの自然災害が頻発しており、各地で大規模な断水が発生しています。断水時には飲料水だけでなく、トイレや洗濯、清掃などに使用する生活用水の確保も大きな課題となります。その備えとして、心強い存在となるのが井戸水です。



停電時でも使用できる手動式ポンプの井戸

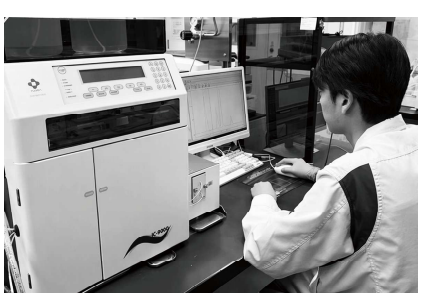
かつては多くの家庭で利用されていた井戸ですが、水道の普及とともに使われなくなったものも少なくありません。しかし、災害時に水道が使えなくなった場合、井戸は貴重な水源となります。実際に平成30年7月豪雨では、広島県内でも長期間の断水が発生し、地域住民が井戸水を生活用水として活用した事例がありました。

しかし、長い間使用していない井戸は注意が必要です。ポンプの故障や設備の老朽化により水がくみ上げられなかったり、水質が変化していたりする場合があります。そのため、災害時に安心して利用するためには、日頃から井戸水を散水などに使用したり、井戸の状態を確認し、適切に維持管理しておくことが大切です。

特に、井戸水を飲用する場合は水質検査が欠かせません。井戸水は周辺環境の影響を受けやすく、細菌や硝酸態窒素などによる汚染が生じることがあります。広島県では、飲用水源として利用する井戸水の状態を見直し、防災対策の一つとして活用方法を考えてみてはいかがでしょうか。

当協会水道事業課では、井戸水検査を実施しております。検査の際にはぜひご利用下さい。

（水道事業課　後藤 悠太）



検査で使用する分析装置（イオンクロマトグラフ）

海ごみ問題をテーマに研修

ごみ減量や美化活動の重要性を再認識

8月24日、福山市鞆学区公衆衛生推進委員会が主催する海ごみ問題をテーマとしたオーダーメイド研修が開催され、当協会職員が講師を務めました。



熱心に聴講する参加者

研修では、実際に海岸や海底で確認されたごみの写真を提示しながら、どのようなごみが海へ流出しているのか、その種類や発生源について紹介しました。また、海ごみの約7割は私たちの暮らすまちから発生しているといわれており、海ごみ問題は身近な問題であることを説明しました。

さらに、海ごみの中でも特に問題視されているプラスチックごみについて、その特徴や環境への影響を紹介するとともに、ごみ減量に向けた広島県や企業の取り組み事例を紹介しました。研修の最後には、日常生活の中で実践できるごみ減量の取り組みのほか、公衛協活動として地域住民への啓発や環境美化活動を継続することの重要性についてお話ししました。

今回の研修は、参加者の皆さまに、日頃から取り組んでいるごみ減量や環境美化活動が海ごみ問題の解決につながっていることを、改めて実感していただく機会となりました。今後、それぞれの地域で研修内容を共有し、さらなる環境保全活動の推進につなげていただくことを期待します。

オーダーメイド研修は、公衛協が希望する日時・場所・テーマ・所要時間に応じて実施することができます。テーマについては、環境問題だけでなく、防災・減災など、今後の公衛協活動に役立つ内容であれば実施可能です。地域課題の解決や公衛協活動の充実に向け、ぜひお気軽に地域活動支援センターまでご相談ください。

（地域支援課　吉井 隼平）

アレルギー検査（View39）を開始

採血で39種類のアレルゲンを確認

環保協健康クリニック



「毎年同じ時期にくしゃみや鼻水が出る」「目のかゆみが続く」「肌荒れや湿疹を繰り返している」「食べ物を食べた後に体調が気になることがある」。このような症状の背景には、アレルギーが関係している可能性があります。しかし、アレルギーの原因となる物質（アレルゲン）は人によって異なるため、自覚症状だけで原因を特定することは容易ではありません。

当協会健康クリニックでは、39種類のアレルゲンを調べることができるアレルギー検査（View39（ビュー39））を開始しました。採血のみで主要なアレルゲンを調べることができます。スギやヒノキなどの花粉、ダニやハウスダスト、カビ、ペット由来のアレルゲンに加え、卵、牛乳、小麦などの食物アレルゲンまで幅広く確認できます。一度の採血でまとめて調べられるため、「何が原因かわからない」という方におすすめです。ただし、検査結果が陽性であったとしても、必ずしも症状が現れるとは限りません。実際の症状や生活環境なども含めて総合的に判断することが大切です。

ご自身が反応しやすいアレルゲンを知ることで、花粉の多い時期の対策や住環境の見直し、食生活の参考にすることができます。また、「年齢のせいかな」「体質だから仕方ない」と感じていた症状の原因が見えてくることもあります。ご自身の健康状態をより詳しく把握でき、今後の健康管理に役立てることができます。

当協会健康クリニックでは、View39アレルギー検査を1万3200円（税込）で実施しております。人間ドックと併せて受診できるこの機会に、ご自身のアレルギーについて調べてみませんか。原因を知ることが、快適で健康的な毎日への第一歩となります。

（臨床検査課　角森 寛美枝）

吸入系・その他	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1
動　物	ネコ皮屑、イヌ皮屑
昆　虫	ガ、ゴキブリ
樹　木	スギ、ヒノキ、ハンノキ（属） シラカンバ（属）
イネ科植物	カモガヤ、オオアワガエリ
雑　草	ブタクサ、ヨモギ
真　菌	アルテルナリア（ススカビ）、カンジダ アスペルギルス（コウジカビ）、マラセチア（属）
職業性	ラテックス

食物系	
卵	卵白、オボムコイド
牛　乳	ミルク
穀　類	小麦、ソバ、米
甲殻類	エビ、カニ
豆　類	大豆、ピーナッツ
肉　類	鶏肉、牛肉、豚肉
魚　類	マグロ、サケ、サバ
果　物	キウイ、リンゴ、バナナ
その他	ゴマ

アレルギー検査（View39）で対象となる39種類のアレルゲン

体力の低下を防ぐたんぱく質

食事の基本は主食・主菜・副菜

話題の健康づくり　アラカルト　70　免疫機能

11月は朝晩の冷え込みが強くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が気になる季節です。体調管理には十分な睡眠や適度な運動も大切ですが、毎日の食事から必要な栄養素をしっかりとることも欠かせません。今回は、免疫機能を支えるうえで重要な「たんぱく質」と「ビタミンC」についてご紹介します。

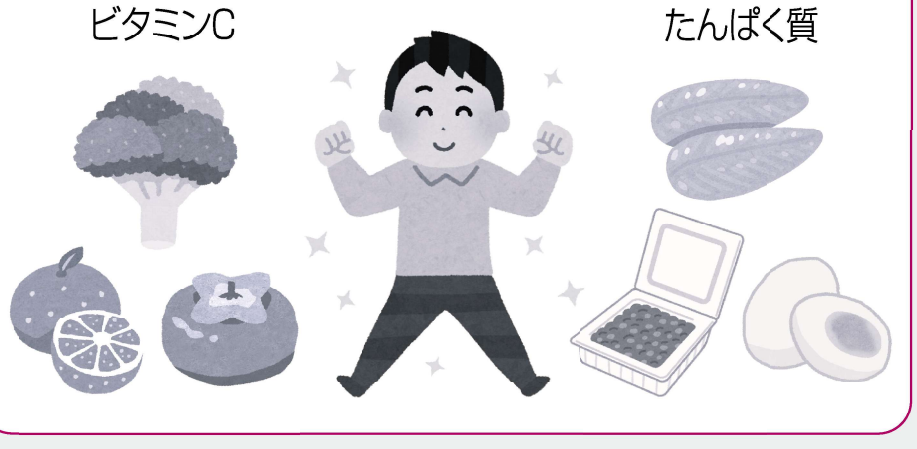
免疫細胞や抗体は、主にたんぱく質から作られています。そのため、たんぱく質が不足すると体力の低下だけでなく、体を守る力が十分に発揮できなくなる可能性があります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを、毎食取り入れることを意識しましょう。特に、忙しい朝はパンやごはんだけで済ませがちですが、納豆やゆで卵、ヨーグルトなどを組み合わせることで、手軽にたんぱく質を補うことができます。

また、ビタミンCは体の防御機能をサポートする栄養素のひとつです。ストレスへの抵抗力を高める、健康な皮膚や粘膜を維持する働きがあります。ビタミンCは体内に蓄えておくことが難しいため、毎日継続してとることが大切です。11月に旬を迎えるみかんやキウイフルーツ、柿などの果物のほか、ブロッコリーやパプリカなどの野菜にも豊富に含まれています。

免疫力を高める近道は、特定の食品だけを多く食べることではありません。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が基本です。旬の食材を上手にとり入れながら、たんぱく質やビタミンCを意識して摂取することがポイントです。冬本番を迎える前の今から食生活を整え、寒さに負けない休づくりを始めましょう。

（健康支援課　大坪 沙織）

免疫機能を支える重要な栄養



漢方外来 40

多機能なビタミンC

風邪に焼きみかん

1970年代、ビタミンCによる風邪対策が話題になりました。その後、ビタミンCが白血球の働きを強化し、風邪をひくと消費量が増えることが分かっています。補給により症状を和らげ、回復を早めるとの報告もあります。

またビタミンCには、アレルギー症状の原因となるヒスタミンを減らす働きも確認されています。さらに近年、ビタミンCが遺伝子の働きを制御し、免疫をはじめ多くの機能を調節することが判明しています。

ビタミンCはさまざまな機能に不可欠ですが、人間と一部の動物は体内で作れません。ブドウ糖からビタミンCを合成する最後の酵素を持たないためです。この酵素の遺伝子が壊れた状態でDNAに残っており、人間は合成能力を失ったと考えられています。これは人類遺伝学の謎の一つです。

興味深いことに、細胞にはビタミンCを取り込む専用経路があり、組織ごとに適した濃度まで蓄えられます。しかし、貯蔵量は少なく、ストレスや感染症で不足しやすくなります。

ビタミンCの補給としては、柑橘類など酸味のある果物に多い印象ですが、柿や葉野菜、さつまいも、じゃがいもなどにも豊富に含まれます。



みかんの皮には薬効成分が多く、漢方では陳皮（チンピ）と呼ばれ、健胃作用や鎮咳去痰作用などがあります。皮の成分がビタミンCの吸収や働きを助け、一緒にとると効果的といわれています。

風邪対策に焼きみかんを食べる風習があります。加熱すると皮から成分が溶け出すだけでなく、抗酸化作用も高まることが報告されています。焼きみかんは、科学的に見ても効果的な食べ方だったようです。

（健康科学センター　診療所長　武生 英一郎）

ちょっと一息 身体を動かそう！

⑤股関節をほぐしましょう！

椅子に浅めに座り、つま先を外に向けて無理のない範囲で足を広げます。膝に手を置き、肘を伸ばしたまま背中を丸めないように、股関節を伸ばしながら上体を前に倒します。座りっぱなしによる下半身のこわばりを解消しましょう。



食の安全を支える専門家養成
講義と演習で実践力習得

2026年7月29日から31日までの3日間、食品事業者の衛生管理を担う専門家の養成を目的としたHACCP講習会を開催しました。

HACCPとは、食品を製造する現場において、食中毒の発生や化学物質の混入、ガラス片や金属などの硬質異物の混入を未然に防止するための食品安全管理の仕組みです。

今回の講習会では、専門講師がHACCPの基本的な考え方である7つの原則と12の手順について、事例を交えながら説明を行いました。その後、受講者は5つのグループに分かれ、餃子、レトルトカレー、ピラフなどの製品を題材としてディスカッションを行い、その成果を発表しました。

受講者は、講義やディスカッション、質疑応答を通じて多様な視点を共有し、食品を安全に製造するために必要な知識や実践力を身に付けることができたと感じています。

HACCP講習会は講義と演習を組み合わせる内容となっており、食品の安全確保を支える人材の育成を目指したものです。今後も講習会を継続して開催し、食の安全を支えるHACCP専門家の養成に取り組み、引いては食品安全に貢献したいと考えています。

（食品検査課　中川 圭太）



HACCPの考え方を説明する専門講師

TEAM活動レポート

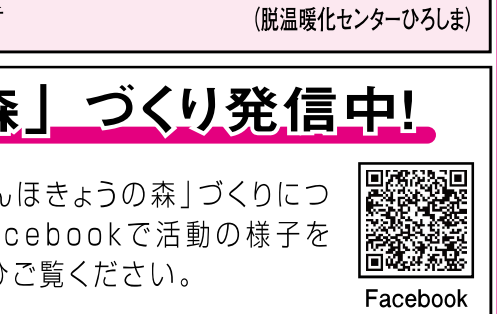
⑤脱温暖化ネットおんど

食品ロス対策の料理教室
学校給食から環境問題を考える

8月9日、音戸まちづくりセンターで、脱温暖化センターひろしま主催、脱温暖化ネットおんど共催による「食品ロス対策料理教室」を開催しました。

脱温暖化センターひろしまでは、昨年度から広島県温暖化対策活動促進補助金を活用し、「学校給食」を通じて児童・生徒が食品ロスの問題について考え、環境問題への理解を深める取り組みを進めています。今回の料理教室はその一環として、家庭や学校、地域において食品ロスの削減方法や調理技術を学び、それらを周囲へ広めることができるリーダーの育成を目的に実施しました。

当日は、「ひろしま食べきりごはん」のレシピ作成に携わった広島酔心調理製菓専門学校の清水健一先生、奥田順子先生、大久保千晶先生を講師に迎えました。参加者は、普段は捨ててしまいがちな野菜の皮や切れ端などを無駄なく活用する方法や、手軽に実践できる調理の工夫について学びながら、食品ロス削減につながる料理づくりに取り組みました。



「ひろしま食べきりごはん」のレシピはこちらから

参加者からは、「野菜の皮や切れ端から取った『ベジブロス』がおいしくて驚いた」「食品ロスを意識して作った料理は、いつも以上においしく感じた」「食品ロス問題への関心が高まった」などの感想が寄せられました。

事務局の原さんは、「料理を楽しみながら環境問題について考える良い機会となった」と話しており、参加者にとって食品ロス削減の大切さを学び、日々の暮らしの中で実践につなげる有意義な機会となりました。

（脱温暖化センターひろしま）



スタッフに教わりながら調理に取り組む参加者

第67回広島県公衆衛生大会
～健やかな暮らしをつくる人々の集い～

開催日時：令和8年11月17日（火）　10:30～14:20

開催場所：三次市民ホール　きりり　（広島県三次市三次町111-1）

プログラム：

■大会式典（表彰式・大会宣言）

■環境と健康のポスター・標語コンクール優秀作品表彰・講評

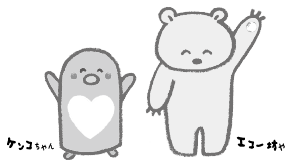
■講演　演題：「里山とつながる暮らしと健康づくり」
講師：株式会社モリアゲ 代表　長野 麻子（ながの あさこ）様

「かんほきょうの森」づくり発信中!

当協会が取り組む「かんほきょうの森」づくりについて、ホームページやFacebookで活動の様子を随時発信しています。ぜひご覧ください。

ホームページ　　Facebook

令和8年度
地区衛生組織活動資金募集



通称
『環境・健康募金』

環境・健康募金（旧　健康感謝募金）は、昭和35年から実施し、令和8年度で67回目を迎えました。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として、地域社会に役立てられています。

環境・健康募金総額

32,625,140円

（令和8年度9月末実績）

市町名	募金額（円）	対前年実績比（%）
府中町	662,900	45.6
海田町	1,190,468	70.8
熊野町	1,326,400	94.0
坂町		
江田島市	1,527,800	97.1
竹原市		
大崎上島町		
大竹市	2,084,460	93.9
廿日市市	3,103,945	96.3
廿日市市大野	2,339,684	97.9
廿日市市佐伯	198,000	73.4
廿日市市吉和	42,700	109.2
廿日市市宮島	171,700	97.4
安芸太田町		

市町名	募金額（円）	対前年実績比（%）
北広島町	932,620	95.6
安芸高田市	772,900	40.8
東広島市	4,060,290	104.6
三原市	1,108,632	87.8
世羅町	290,680	39.4
尾道市	2,449,650	60.3
福山市	6,878,320	85.8
府中市	952,450	97.1
神石高原町		
三次市	1,178,300	60.2
庄原市	1,290,461	61.1
その他	62,780	103.8
合計	32,625,140	75.2

市町別一覧表

※この表は、令和8年9月末現在、各市町公衛協から募金委員会に報告のあった募金額を記載しています。

環保協に配分された募金は、以下のような事業に活用しています。

【食品ロス削減事業】

脱温暖化・快適な環境づくり事業の一環として、「食品ロス削減（2000年度と比べて、2030年度に半減）」を目的に、食品ロス削減に取り組む公衛協を支援します。

「食品ロス」クイズ学習教材

3択のクイズ形式で楽しく学べる教材です。小学校中学年以上向けと低学年以下向けの2種類があります。

