

環境と健康

母乳は、生後五〜六カ月までの赤ちゃんにとって唯一の栄養源で、消化吸収されやすく、成長発育に欠かせません。

特に初乳は、感染防御成分の免疫グロブリンなどが含まれています。授乳によってお母さんは乳汁形成ホルモンのプロラクチンが多く分泌され、自然と母性本能が向上します。このような哺乳行動は母子の絆をつくり、初期の子育てに大切です。



これからの食育

県立広島大学教授 加藤秀夫

①からだの基礎をつくる乳幼児期

食育推進基本計画が策定された影響などもあり、今や「食育」は国民運動として展開されている。新連載「これからの食育」では、家庭や地域における食育のあり方について考えてみたい。

よい食事に心がけてください。そうしないと早く骨粗鬆症になります。
生後五百日(約一歳半)になると食べ物から栄養のほとんどを摂るようになります。母乳がなくなります。一旦三

哺乳行動は母と子の絆をつくる 食事の時には空腹感を体験させて

食の食事だけでは胃腸の負担も大きいので、一〜二回の間食(おやつ)も必要です。



空腹感は、からだの基礎をつくる成長ホルモンの分泌を高め、規則正しい食習慣が、子どものしつけと健康やかな成長発育に関わっています。また、味覚は乳幼

おやつは子どもとお年寄りの特権で、メタボの人には禁物です。幼児期は、好き嫌いやムラ食いをしやすくなり、食事の時には充分な空腹感を体験させて、食べる意欲を促すことが大切です。

【執筆者プロフィール】

徳島大学医学部栄養学科卒業。
大阪大学大学院医学研究科博士課程修了(医学博士)。
専門は「時間栄養学」「スポーツ栄養」「臨床栄養」など。
広島県食育推進会議議長。



住宅の屋根に設置された太陽光発電システム

住宅用太陽光発電システムの設置に補助

経済産業省

地球温暖化問題が深刻化する中、石油代替エネルギーとして太陽光発電の飛躍的な普及が望まれる。とりわけ住宅用太陽光発電システムの普及拡大は、「低炭

広島県の窓口を指定

素社会・日本をめざして(平成二十年六月九日) 福田ビジョン(一)にもあるように、二〇二〇年に現状の約十倍(二〇三〇年には約四十倍)の導入量が目標として掲げられる。積極的な推進が必

率が一一定数値を上回るもの(太陽電池の種類ごとに基準値を設定)、一定の品質・性能が一定期間確保されているものであり、キロワットあたりのシステム価格が七十万円/キロワット以下などが設定されている。

さんせんか 琴線歌

私たちが二十代は、生物相が豊かだったころの本来の自然を知らないし、高度経済成長期の破壊がピークだった当ても知らない。そのことに危機感を持ち、瀬戸内海の昔の様子や磯遊びなどの聞き取りを進めている。それと共に、残されている手つかずの干潟や磯も記録に収めている。そこで見えてきたものは、「豊饒の海から恵みを受け、心の豊かさを持つていたかつての人々の暮らした」と、「利便性を追求し海から遠ざかって行った悲しい現状」であった。

恵みの海に思いを馳せて

も、八子の干潟での活動は続く。毎年七回の観察会を主催し、「みて!ふれて!たべて!」と体を使って干潟を遊ぶ。原体験を通して本来の自然に思いを馳せ、できるだけ手つかずのままの瀬戸内海の自然を伝えていくことが私たちの責務だと思つた。

恵みの海に思いを馳せて。そんなことさ。大切にがピンとこないようだ。そんなこと

そんな思いに駆り立てられ、八子の干潟調査隊を立ち上げた。写真展や講演・観察会など干潟の大切さを広めていくうちに、大きな反応があった。それが市人口の半数以上を占める署名へとつながり、埋め立て計画は中止に。こうして三年ほどの活動で、私たちの世代が八子の干潟を受けつぐことができた。とても嬉しいことだった。しかし、海での原体験のない人々には、干潟のすばらしさ。大切さがピンとこないようだ。そんなこと

環境と保健の未来をめざして 財団法人 広島県環境保健協会

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1 (広島県公衆衛生会館)
TEL (082) 293-1511 大代表 FAX (082) 293-1520

(財) 広島県環境保健協会・・・<http://www.kanhokyo.or.jp>
脱温暖化センターひろしま・・・<http://www.kanhokyo.or.jp/ondan/ondan.html>
広島転倒予防研究会・・・<http://www.kanhokyo.or.jp/tentou/>
広島県禁煙支援ネットワーク・・・<http://www.menet.gr.jp/kin-en/>

