足裏からはじまる健康法

ストレッチボール＆解説本を販売開始

当協会は、健康づくりのためのセルフケアグッズ『ラヴァボールミニ（正式表記：Lov-a-Ball mini）』の販売を開始しました。商品は、Jーサーキット㈱（兵庫県西宮市羽衣町）のJ・アライ氏と共同で開発したもので、小型のストレッチボール2個（1個約150㌘）と卓上カレンダータイプの解説本がセットになっています。販売価格は、2千500円（税別）です。

この商品は、当協会が県民の健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸に寄与することを掲げた『環保協健康長寿支援構想（28年3月策定）』の一環として開発したもので、日常生活の中で気軽にご利用いただけるよう工夫しています。

キャッチフレーズは、『足裏からはじまる健康法』。足裏は体の土台です。足裏の少しの傾きが、上に連なる骨の配列を悪くし、関節の歪みや痛みの原因になる恐れがあります。これを何とかしたいとの思いから、『ラヴァボールミニ』が誕生しました。

解説本では、主に足裏と脚に注目したストレッチを紹介しています。ボールに身を委ねるだけで作用を体感することができますが、動きを加えることでより効果を高めます。解説本の構成は、緊張した足裏の筋肉をほぐすことから始まり、偏平足や浮指（足指が地面に付いていない状態）、外反母しなど足裏に関わりのある悩み別の対処法を紹介しています。

また、脚の悩み別で0脚やヒザ痛、脚全体の疲れの対処法、家庭やオフィスで椅子に座ったままリフレッシュできるよう肩こりや首こりの対処法なども紹介しています。

商品の販売方法については、当協会で直接販売するほか、指定代理店を通じた販売、健康づくりをテーマにしたセミナーやイベントなどで販売します。また、Web通販サービスAmazonでの販売や書店（広島市中心）での販売も準備中です。詳しくは、当協会のホームページお知らせをご覧ください。（新事業開発課）

Lov-a-Ball miniのパッケージ。ボール2つと、ストレッチ解説本が同封される（上）、ストレッチ解説本は、卓上カレンダー式で、足裏の悩み別対象法などを紹介（下）

※O脚（おーきゃく）
膝関節の所で、左右の脚が外側に曲がってO字状を呈するもの。内反膝（ないはんしつ）。
［出典：デジタル大辞泉］

1万人の食チェックデータを読む

主食・主食・副菜をとりそろえよう

前回、食育推進基本計画を紹介しました。今回は、平成28年度の「1万人の食チェック事業」の集計結果について、管理栄養士としてコメントします。平成28年度は22公衛協、3千286人が食チェック事業に参加されました。実践率は36％、平成23年度に比べて20％も増加しており、着実に「食育の実践の環」が広がっているようです。

今回から調査内容が、従来の食品数を数える方法から毎日摂取した食品群をチェックする頻度調査になりました。チェックカードは簡単でわかりやすくバランスのよい食生活の実践に役立ったようです。

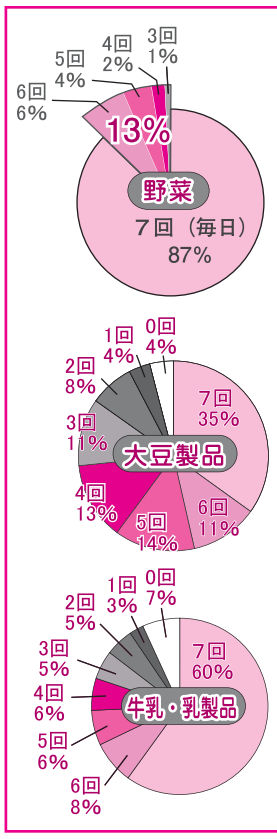
まず今回の調査で驚いたのは、野菜の摂取頻度の少なさです。毎日摂取した人は87％でしたが、残り13％は全く野菜を食べない日があったと回答しました。健康づくりに野菜は欠かせません。毎食または1日350㌘とりたいものです。

次に生活習慣病や骨粗しょう症の予防に欠かせない大豆製品と乳製品です。毎日とりたい食品ですが、大豆製品を毎日食べる人は35％、乳製品は60％で全くとらない人が7％でした。

また、動物性食品はよく摂取されている印象です。週5回以上摂取している割合をみると、肉類と卵が62％、魚48％で、肉や卵の摂取頻度が高いようです。

食事の基本は、主食（穀物）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜、海草など）を毎食そろえることです。主食と野菜は1日3回。1日1回とりたいのは肉・魚・卵・大豆製品・果物・海草・きのこ類・イモ類です。食育推進基本計画では、「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合」を26年度の57・7％から平成32年度70％以上とすることが目標となっています。

食のチェック事業を通して食生活への意識をより高め、目標の達成に貢献し、健康長寿を目指したいものです。（健康増進課　笠毛郁江）



平成28年度食チェックカード

環保協の環境生活センター ⑦ 環境保全課

神の宿る島に守られたミヤジマトンボ

生息状況の把握が大切

環境生活センター環境保全課は、環境コンサルタント業務や生物調査業務を行っています。今回は、希少野生生物「ミヤジマトンボ」のモニタリング調査について紹介します。

ミヤジマトンボは、シオカラトンボによく似た細身できゃしゃなトンボで、国内では宮島にしか生息していません。生息環境は、満潮時に海水が入りこむ“潮汐（ちょうせき）湿地”です。この特殊な生息環境は、かつては瀬戸内海に多く存在したようですが、沿岸道路の整備や埋め立てなどによってほとんどが消失しました。宮島は、古代より「神が宿る島」として自然環境が大切に守られてきました。そのおかげで潮汐湿地も残存し、ミヤジマトンボも生き残ったと考えられています。

近年、大型台風による生息地の被害が頻発し、激減したため、保護対策が進められ、環境省による生息数や生息環境のモニタリング調査が行われています。この調査は、“ミヤジマトンボ保護管理連絡協議会”から助言・指導を受けて進めており、環境保全課は2007年度のスタート当初から調査に携わり、現地調査を行ってきました。

現地調査は、個体の殺傷や生息地の踏み荒らしに細心の注意を払いながら行います。主な調査は成虫に個体番号を付けて発生数を調べる“マーキング調査”で、生息地の水質や環境の確認も行います。また、最近は島内で増加したイノシシによる生息地の植生被害が顕著になったため、センサーカメラによる監視、イノシシ防護柵の設置と柵の点検なども併せて行っています。

ミヤジマトンボを取り巻く環境は、年々変化しています。広島県が誇るべきミヤジマトンボを守るため、今後も継続したモニタリングが大切です。

マーキングしたオスの成虫（上）、生息地の潮汐湿地（下）