



清掃前の海岸の状況(上)、清掃後の海岸の状況(下)

大崎上島・竹原海岸GOMIゼロ大作戦

取り組みの拡大や効率化を模索

7月2日(日)に「大崎上島・竹原海岸GOMIゼロ大作戦」が開催され、約300人が参

加しました。この取り組みは、昨年に引き続き、「瀬戸内海の環境の保全に関する広島県計画」の関連事業として、大崎上島町と竹原市が同時に実施しました。このうち、大崎上島町では、公衛協が協力して実施しました。

大崎上島町の清掃会場は大串海岸と野賀海岸で、公衛協はもちろん、町長、副町長をはじめ役場職員、広島商船

協の梅澤会長は話されました。参加者は、会場の隅々まで目を光らせてごみを集めていました。最も多く集まったごみは、漁業で利用される塩化ビニール製パイプや発砲スチロール製フロートでした。また、ペットボトルや空き缶などの生活ごみも多く集まりました。

「大崎上島町は、メディア露出が増えている。来島者には、『来てよかった。きれいで居心地の良い島だった。』と思っていきたい。引き続き、行政やさまざまな団体・住民が協力して活動できる「コミュニティ」を維持していきたい。」と大崎上島町公衛協の梅澤会長は話されました。



大串海岸清掃

高等専門学校や海星高校の生徒、地元住民団体、住民など141人が参加し、約1時間かけてボイ捨てごみや打ち上げられた人工物を清掃しました。参加者は、会場の隅々まで目を光らせてごみを集めていました。最も多く集まったごみは、漁業で利用される塩化ビニール製パイプや発砲スチロール製フロートでした。また、ペットボトルや空き缶などの生活ごみも多く集まりました。

広島県では、計画の目標を達成するため、多様な主体が連携し、清掃活動を楽しむ要素を取り入れ、自主的な活動の輪が広がっていくことを目指しています。また、地域によって漂着物に関わる課題、効果的な回収・処理の方法、時期などが異なるため、県内47カ所の重点地域を設定し、個別に実施計画を策定しています。

公衛協のこれまでの経験を活かし、市町や他団体との連携、清掃以外の活動の工夫など、県内の美化活動がより一層活性化することを期待します。(地域活動支援センター)

話題の健康づくり
アラカルト
機能性表示食品

保健機能食品には、国が有効性や安全性を個別に審査し許可した「特定保健用食品(トクホ)」と、国が定める特定の栄養成分の基準に適合した「栄養機能食品」に、新たに「機能性表示食品」が加わり2年が経過しました。「機能性表示食品」は、安全性や機能性に関する科学的根拠を消費者庁に届け出れば、事業者の責

任で健康の維持・増進に役立つ食品の機能性を表示できます。生活習慣病予防に関するもの、他、整腸や目・肌・関節の健康、快眠、ストレスや緊張の緩和に関するものがあります。食品の区分は加工食品が最も多く、次いで加工食品のうちサプリメント形状のもの、生鮮食品と続きます。生鮮食品では、骨の健康に役立つ

機能性表示食品は、薬のように疾病の治療や予防を目的にしたものではなく、あくまでも食品です。まずは食生活を見直し、主食と主菜、

次は、情報の有効活用です。事業者が消費者庁に届け出た機能性表示食品の内容は、同庁のホームページで公表されているので、チェックしてみましよう。また、

私たちは消費者は、その商品が本当に必要なのかどうか、耳触りのいい言葉に踊らされていなか判断する力を問われています。健康食品の選択肢がどんどん広がっている昨今、機能性表示食品を賢く食生活に取り入れていきま

みかんや大豆もやしの届出があり、今後「コピ」などの栄養価が高い農産物の開発に期待がかかっています。今回は「機能性表示食品」の活用方法について

副菜のそろった食事を1日2回以上とりましょう。栄養素をバランス良く摂取していなければ、いくら特定の成分を摂取しても十分な効果は期待できません。

食品には機能性の他に、「摂取目安量」や「摂取方法」など、適切に利用するための情報も記載されています。表示をしっかりと確認した上で利用しましょう。そして、もし体調に異変があったら速やかに摂取を中止し、医師に相談しましょう。

「健康増進課 管理栄養士 西川真由子」

更年期になると、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)が減少します。その結果、ホルモンバランスの乱れが原因の、身体的、精神的不調といった更年期障害が起こります。

以前から、大豆イソフラボンが、女性の健康に有用なことはよく知られています。これは、大豆イソフラボンの構造がエストロゲンと似ているため、体内に入るとエストロゲンと同じような働きをするためです。

最近の研究で、その効果を得やすい人とそうでない人がいることがわかってきました。その違いは、エクオールを作り出すエクオール産生菌という腸内細菌を持っているかどうかです。エクオールは、大豆イソフラボンの中のダイゼインが、エクオール産生菌により変換された代謝物です。エクオールは、大豆イソフラボンよりもエストロゲン様作用に優れていて、スーパーイソフラボンと呼ばれています。更年期障害の改善、生活習慣病や骨粗鬆症の予防、肌の健康を保つなど、うれしい効果が

エクオールの産生に必要な腸内細菌を持ち、体内でエクオールを作り出せる人は、日本人女性では、ほぼ二人に一人で、若い世代では2割に下がります。要因の一つとして、豆類の摂取量が減少している影響が考えられています。

エクオール産生には、大豆や大豆製品を毎日食することが大切です。そして、腸内環境を良好な状態に保てるように、食物繊維、オリゴ糖を含む野菜もしっかり取りましよう。また、体内でエクオールを作れない人は、エクオール産生菌があまり活動していないためです。時間はかかりますが、食生活を見直し、腸内環境を改善していくことが大切です。サプリメントによる補充も効果があります。

当クリニックでも、エクオールが作られているかどうか、尿で検査することができますようにになりました。女性の方は、調べてみてはいかがでしょうか。(健康クリニック)

女性の元気と若々しさを保つ物質
大豆は女性の頼れる味方

Hello クリニック
⑪ エクオール

