



1 メタボリックシンドローム

なるべく生活は変えずに、日常生活内でできることをお勧めします。例えば、食事面では、朝食をしっかりと摂り、昼・夜の食べすぎを防ぎ、カロリーの低いものを選ぶなど。運動なら、強度を意識すれば、犬の散歩や買い物、また通勤時の歩行などでも酸素運動になります。乗り物の中でもかかとを少し浮かせて立つたり、階段を使うことで筋力トレーニングになります。小さなことから始めて、天ぷらの衣をはがして食べるとカロリーを減らすことができます。意識したり、ライセンスをとるほどスポーツが上達した方もいます。長年の習慣を変えるのは大変なこと。できそうなことを見つけて、ハードルは低めから徐々に高く、「これでいいのかな」と感じる程度から、まずやってみましょう。

散歩や買い物で有酸素運動

無理のない減量で内臓脂肪を減らそう

減量の基本は食事改善と運動。受診者からは次のような話を多く聞きます。受診者の声

- ・忙しい
- ・何十年の生活を今さら変えられない
- ・一人暮らしで食事の管理までできない
- ・動くことが嫌い、面倒くさい
- ・人生の楽しみがなくなる

運動のポイント

- ① 1日合計30分を週3回
- ② 多少汗をかき、少し息が弾む程度の強さで
- ③ 筋肉の維持、太りにくい身体づくり
- ④ 水分補給はしっかりと

食事のポイント

- ① 食事は小分け
- ② 1日3食、バランスよく
- ③ ゆっくり食べ、腹八分目
 - …野菜やキノコ類など植物繊維がお勧め。よく噛み早食い防止、かつ低カロリー
- ④ お酒は1日1合 週2日休肝日を



すぐに大きな成果を求めず、長い目で見てください。生涯自分のことを大切に、健康に過ごしましょう！
(保健師 松本玲子)

みんなの助っ人！ 環境カウンセラー

⑩ 松本 憲三

【登録年数】平成十九年度・市民部門
 【専門分野】環境教育、自然観察、森林保護、市民活動、地球環境問題、環境全般
 【活動エリア】呉市を中心に広島県内全域

自然環境のすばらしさを伝える

次世代と広げる環境保全活動

これまで活動
 地元・呉の市民団体「くれ環境市民の会」をはじめ、広島県森林インストラクター連絡協議会の運営委員、広島市退職校長会の研修委員など、さまざまな団体に所属して、主に自然環境をテーマにした活動をしています。



子どもたちに自然環境のすばらしさを伝える松本さん

また、子どもを対象とした自然観察会の講師なども行い、次世代へ自然環境のすばらしさを伝えていきます。
これから住民と一緒に取り組むこと
 呉市は、平成の大合併で、

昭和四十年代に地元の広島大川で「お化け八ゼ」が出るなど、家庭排水が問題になり始めたころ、レイチェル・カーソンの「沈黙の春」に関心をもち、自然環境の破壊について考えるようになりました。

自然環境に関するさまざまな資格を取得し、自然環境の大切さを広く知ってもらおう活動をしている時、環境カウンセラーひろしま主催の「ひろしま環境大学」などを通じて、環境カウンセラーの存在を知りました。環境省認定でもあり、さらに活動の幅を広げることができるとは思い、カウンセラーに挑戦しました。

沿岸の長さが佐世保に次ぐ第二位の地方都市になりました。これを機に、沿岸の環境学習に取り組みでいきたいと思えます。特に、緊急の課題になっている外来生物の防止や藻場の環境保全に取り組みたいです。

環境保全だけでなく、ウォーキングや体操を日課として取り組むなど健康づくりにも積極的に取り組む松本さん。今後も、広島のすばらしい自然環境に関する普及啓発活動に期待したい。

いきものをまもる

⑪ 生息地を守る

翅に豹のような模様を持つチョウ、ヒヨウモンモドキをご存知ですか？
 かつては福島県以南の本州に広く分布していましたが現在は広島県だけとなり、県内でも世羅・賀茂台地と芸北地域にしか見られない希少な昆虫です。

成虫は六月に出現してノアザミの花蜜を吸い、幼虫はキセルアザミの葉を食べるため、二種類のアザミがそろって生える湿地や田の畦が生息地となります。かつては山際の水田地帯にそのような環境がたくさんありましたが、道路開発やほ場整備で多くの生

世羅・賀茂台地で蝶の保護活動

分断された湿地をつなぐ

くなくなり、ノアザミの生育に適した草丈の低い畦が減少して環境条件が悪化しています。

希少なチョウを守ろうと、世羅・賀茂台地では住民主体の保護活動が行われています。主な活動は、二つのアザミの生育に適した状態になるように湿地や休耕田で草刈りを行うことです。保護地ではヒヨウモンモドキの産卵数が増えたほか、湿地特有の生き物も復活しています。保護地近くの学校では総合学習の一環として活動に参加したり、地元農家も関心を持って参加したりと活動の輪が広がっています。



ノアザミにとまるヒヨウモンモドキのメス (上)

総合学習の一環で休耕田の草刈りをする様子 (下)

(地域支援課 岩見潤治)

地域住民、学校、農家が、それぞれ最寄りの保護地を守ることで、分断された湿地どうしをつなぐことができそうです。チョウの飛翔力まで考慮した複数個所での保護活動はほとんど前例がありません。湿地を行き交うチョウの姿を見られる日が来ることを願っています。

生物調査事業

さまざまな人間活動や生活様式の変化により、近年地域の生物が減っています。豊かな自然は私たちの暮らしにとってなくてはならないものです。当協会では、身近な自然を知り、大切な生き物を守るための生物調査事業を行っています。

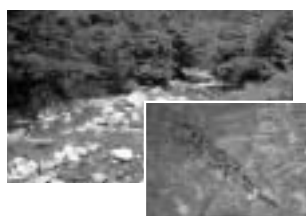
地域の自然を知る

陸上生物・水生生物・海域生物調査



大切な生き物を守る

野生動植物保全対策調査



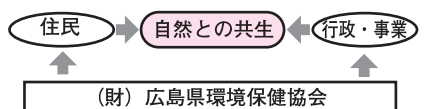
失われた自然を取り戻す

自然再生計画立案・実施



実施の枠組み

住民や行政・事業者の自然との共生の取組みを生物保全の専門家としてお手伝いします。



問い合わせ：
 財団法人広島県環境保健協会
 企画開発センター 環境保全課
 電話：082-293-1517 (5/11)(4) FAX：082-293-8915