



# 里地の保全で地域を活性化

～地域で守ろう 私たちの“ふるさと”～

環境生活センター環境保全課は、環境影響評価、環境保全事業、生物保全事業、土壌汚染対策事業などの環境コンサルタント業務及び生物調査・分析業務を行っています。その中で地域の皆さんにとって

身近な里地の生き物調査について紹介します。春になると田植えが始まります。田植え後も、施肥、水管理、除草や害虫防除とたくさん作業を経て収穫を迎えます。それに合わせて田んぼで暮らす生き物も活動します。田んぼに産卵し、成長する力工ルやアカトンボのなかま、水生昆虫、水路や田んぼで産卵し、成長するメダカやドジョウなど、たくさん生き物が米作りを中心とする農業と関わりながら暮らしています。

ところが近年、田んぼの生き物がすみにくくなっています。生産効率を上げるために、水路のコンクリート化や地下埋設、水はけのよい田んぼへの改良などが行われたことにより、田んぼや水路に水がないう時期が生じたり、ほ場と水路の段差が大きくなり、生き物の行き来がしにくくなったため

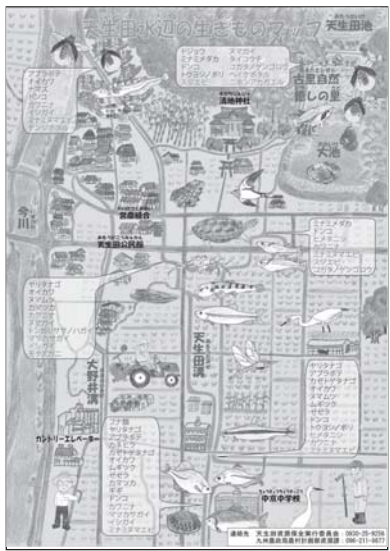


地元の中学生と水路の生き物調査

数が減ってきた里地の生き物を守ることは、その地域らしい風景を守ることであり、同時に日本人が抱くふるさとのイメージを守ることで、農家だけでなく、子どもたちを含む地域住民が関心をもって生き物を保全することにより、世代間交流、さらには地域の活性化にもつながります。

環境保全課は、専門的な調査や地域の皆さんによる生物調査のお手伝いを行っています。その結果をもとに、大事な生き物を守り、他の生き物も増える対策として、農家や地域の皆さんで行える無理のない方法を提案してまいります。これらの取り組みにより、今各地の里地では人と生き物が共に暮らす、生き活きとした環境が取り戻されつつあります。

(環境生活センター)



普及啓発のために作成した水辺の生き物マップ  
(出典：天生田水辺の生きものマップ/天生田資源保全実行委員会・九州農政局農村計画部資源課)

## 話題の健康づくり アラカルト

### ⑥ コーヒーの力

食事の後にコーヒーの味と香りを楽しめる方は多いことと思います。そのコーヒーにダイエットや糖尿病が予防などの健康効果があることをご存知ですか。

食事後にコーヒーの味と香りを楽しめる方は多いことと思います。そのコーヒーにダイエットや糖尿病が予防などの健康効果があることをご存知ですか。

コーヒーの脂肪燃焼効果には、カフェインとクロロゲン酸が主にかわっています。

カフェインには、脂肪分解酵素を活性化させる働きや、脂肪を燃焼して熱に変える褐色細胞を活性化させる働きがあります。



コーヒーの色や苦み、香りのもとであるクロロゲン酸は、ポリフェノールのもので、コーヒーには赤ワインと同程度含まれています。クロロゲン酸は、エネルギーをつくるミト

## コーヒータイムを楽しもう 1日3〜4杯で病気の予防効果

インドリアへの脂肪酸の取り込みを促進し、脂肪を燃ややすくします。皆さんも脂肪燃焼効果があるトクホ(特定保健用食品)のコーヒー飲料のCMを立ちます。実際、国立が

ゲン酸には、血糖値の上昇を抑制する作用やインスリンという糖を処理するホルモンの効果をよくする効果もあり、糖尿病の予防に役立ちます。

「その他の意見・要望」では、「字体を大きくしてほしい」「カラー(赤)が多すぎる」「(紙面スペースについて)少し全体が詰め込みすぎ」「文章がやや堅くて分りにくい」「市町公衛協の取り組み事例をもっと紹介してほしい」などの意見をいただきました。

今回いただいた貴重な意見は、今後の情報紙作成に反映させたいと考えています。当面、以下のことに留意して紙面づくりに努めます。

「興味・関心を持った記事」では、食生活、献血、健康づくりなどの健康分野に関する記事が最も多く、次いで地球温暖化に関する記事が挙げられました。また、「取り上げてほしい記事」は、健康分野では「年代別の健康づくりと食生活」、環境分野では「身近な地球温暖化対策」、生活分野では「食品衛生と危機管理」が最も多く挙げられました。

「その他の意見・要望」では、「字体を大きくしてほしい」「カラー(赤)が多すぎる」「(紙面スペースについて)少し全体が詰め込みすぎ」「文章がやや堅くて分りにくい」「市町公衛協の取り組み事例をもっと紹介してほしい」などの意見をいただきました。

今回いただいた貴重な意見は、今後の情報紙作成に反映させたいと考えています。当面、以下のことに留意して紙面づくりに努めます。

- ①編集に関すること
  - ・図や写真などを詰め込み過ぎないように読みやすくする。
  - ・配色に注意し、カラーが多過ぎないようにする。
- ②記事に関すること
  - ・健康分野、環境分野、生活分野の記事をバランスよく掲載する。
  - ・分かりやすい表現を用い、専門用語には注釈を付ける。
  - ・公衛協活動に関する記事をもっと増やす。

今後も引き続き読者アンケートを実施して、情報紙を充実していきます。

## 情報紙「環境と健康」アンケートの結果(抜粋)

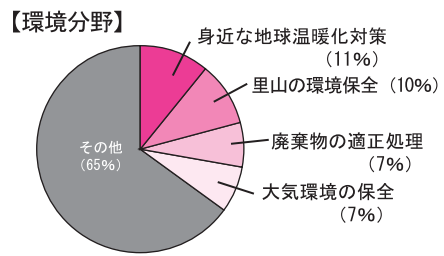
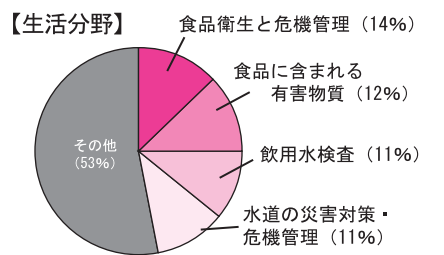
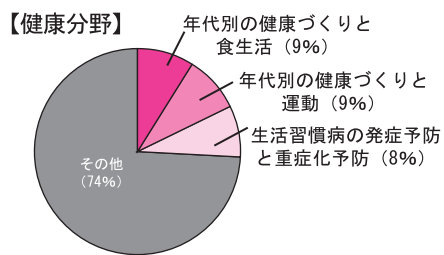
～食品に関する危機管理と有害物質に高い関心～

情報紙「環境と健康」では、公衛協の実践活動に関わる事業の広報や実績などの紹介、「環境」と「健康」に関わる情報を提供しています。

昨年度、紙面の充実を図るため、読者アンケートを実施しました。

アンケートは、平成26年9月と平成27年1月の2回実施し、「紙面に関すること」「読者の興味・関心に関すること」「意見、要望」について調査したので、その概要を報告します。

### ◆◆分野別 興味・関心事項◆◆



トだけでなくさまざまな病気の予防効果があります。ただし、とりすぎは禁物です。健康な方であれば、1日4杯までが適切な量でしょう。基本は砂糖抜きで、コーヒーフレッシュは控えるに。

決してコーヒーを飲めば糖尿病が治るわけではありませんが、コーヒーの効用を知って、食後のコーヒータイムを楽しんでみませんか。

(健康増進課 管理栄養士 早川 優子)