

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(99)



～野菜を食べて元気に過ごしましょう～

皆さんは、野菜を1日どのくらい食べていますか。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、がん予防や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善、腸内環境を整えるなどの効果が期待され、健康維持や疾病予防のためには欠かせないものです。国は、1日に「350g」以上の野菜を取ることを勧めています。3月に東京都が発表した都民の健康・栄養調査では、1日の野菜摂取量を満たしている人は、3分の1程度という結果でした。全ての世代で目標の350gを下回っており、中でも、若年になるほど摂取量が少ない傾向ですが、1日にサラダ約1皿分の野菜を追加することで目標は達成することができます。

○1日「350g」以上野菜を無理なく食べるためには

- 食事を抜かず1日3食、野菜を取り入れ、バランスよく食べる。

- 煮る、ゆでる、焼くなど加熱するとかさが減り、生で食べるより多く食べられます。
- 汁物は具たくさんにする。
- 保存できるおかずを利用する。野菜のマリネや冷凍保存した調理済みのおかずを利用すると、野菜のおかずを1品増やすことができます。
- 時間がないときは、市販品を上手に利用する。野菜の煮物やサラダなどを購入したり、冷凍野菜やカット済み野菜を利用すると、短時間で料理が完成します。
- 外食や弁当を利用するときは、野菜豊富なものを選ぶ。丼などの一品料理の場合は、サラダや和え物を追加しましょう。食欲の秋です。秋の味覚を楽しみながら、普段の食事に旬な野菜を積極的に取り入れて、元気に毎日を過ごしましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

森林レンジャーがゆく (67)

シカは神様?



縄文時代は、原始農耕が文化として発展していなかったため、人々の糧は狩猟採取が基本でした。そして、イノシシ、カノシシ、アオシシの3種の動物が縄文人の胃袋を満たす貴重な食料でした。辞書にも「シシ」の意味として食用の獣肉と記述されているものもあります。縄文遺跡からは、シシ類の頭骨が祭礼に使われたと思われる形で見つかっています。シシは貴重なタンパク源として人々の暮らしを支えていたため、神様として信仰の対象にされていたと考えられています。特にイノシシは、多産のため繁栄の象徴と考えられていました。また、「一番おいしい肉」(いの一番の肉)という意味でイノシシといわれるとの説もあります。カノシシとはシカを表していますが、今ではなかなか耳にしない言葉だと思います。しかし、カノシシの「カノ」は、現在でも「カノコ(鹿の子)模様」のように子鹿の斑点を表す言葉として残っています。シカは、毎年生え変わる角を持つため、農耕(毎年種付け)と結びつき、神鹿として、奈良公園のシカのように大切にされています。



シシ神様のような袋角(若角)のニホンシカ

アオシシについては、ニホンカモシカを指すといわれています。このように縄文時代のシシ類は、「豊かな食料」=「繁栄の神様」として信仰されていたようです。

しかし、時代が農耕を中心とする生活に移ってくると、畑を荒らす害獣として扱われ、神様として崇められることも少なくなりました。先人たちは畑地を守るためにシシ垣と呼ばれる石垣や土垣を築いて、野生動物と対立するようになりました。ある映画に「シシ神様」として大鹿のようなキャラクターが登場します。かつては、森にすむ動物たちが神様と呼ばれていましたが、農耕が生活の中心になると人や畑を守る生き物が神様と呼ばれるようになってきました。森の動物たちが、人の役に立ち、再び神様として崇められ、共存する方法が見つければと考えています。(杉野)

▽場所 市民運動広場

あきる野市民ターゲットバードゴルフ大会・講習会参加者募集

バドミントンの羽根を大きくしたようなボールをゴルフクラブで打つ、手軽なスポーツです。
▽期日 11月3日(木)
▽時間 午前10時～11時30分(講習会)、午後0時45分～4時(大会)
▽場所 市民運動広場

版画制作風景を見学しませんか?

アーティストの版画制作風景を見学できるオープンスタジオを開催します。
▽日時 10月30日(日) 午後1時～5時
▽場所 アートスタジオ五日市(戸倉300)

●西秋留石器時代住居跡
●瀬戸岡古墳群
●前田耕地遺跡
▽公開対象文化財 文化財公開されます。

東京文化財ウィーク2016

10月29日～11月6日
●ピッチングウエッジがある方はお持ちください。
▽申込み方法 10月17日(月)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課(直通558・1262)

▽内容 ●講習会:打ち方やルールなどをアドバイスします。
●大会:18ホールを新ペリア方式(隠しホール)で競います。

▽講師 河邊貞子さん(あきる野市生涯学習人材バンク登録者、あきる野市生涯学習コーディネーター)
▽申し込み・問合せ 生涯学習スポーツ課(19710814 二宮350、直通558・2438)

市民ふれあい塾「小田原城とその周辺の歴史・文学散歩」
生涯学習コーディネーターの会との協働で開催する講座です。
▽期日 11月17日(木)
▽集合場所・時間 市役所、午前7時45分(雨天実施)
※帰着は、午後6時を予定
▽行き先 神奈川県小田原市(小田原城とその周辺)
▽内容 ●現地方イドの案内で小田原城の馬出門から天守閣までを散策します。歴史見聞館と天守閣は自由見学となります。

▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課(19710814 二宮350、直通558・2438)

東京文化財ウィーク2016

●紙漉き体験は、事前にふるさと工房(☎596・6000)にお問い合わせください。
●南沢島ノ栗石灰岩産地
●戸倉城跡
●大悲願寺本堂
●光厳寺木造釈迦如来坐像、光厳寺のヤマザクラ
●二宮神社並びに城跡
●真照寺薬師堂
●五日市憲法草案(中央図書館)
●金曜日は休館
●深沢家屋敷跡
●森田家住宅(主屋、見世蔵、前の蔵など)

●小机家住宅一棟(10月29日(土)11月6日(日) 午前11時～午後5時30分(11月1日(火)・2日(水)を除く)
●軍道紙(あきる野ふるさと工房)

▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課(19710814 二宮350、直通558・2438)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方
▽定員 30人(抽選)
▽費用 3500円(各施設の入館料、昼食代などを含む)
▽持ち物など 雨具、筆記用具、歩きやすい服装・靴
▽申込み方法 11月4日(金)消印有効)までに、往復はがき「小田原城とその周辺の歴史散策」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、郵送してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。

(以下は広告枠です)

リフォーム・省エネ工事
大切なお客様にお得情報!
★あきる野商工会リフォーム補助金ご案内可能です。
★リフォーム、ソーラーシステムについて産業祭のエココーナーでお待ちしております。

ソーラーシステムはスマホからも操作可能!
あきる野市雨間696 エコビルドで検索

星川表具店
瀬戸岡店 ☎(042)-532-2360
雨間店 ☎(042)-558-6652
青梅店 ☎(0428)-76-2781