

# 関平だより

平成 22 年 8 月号



発行 霧島市営 関平鉱泉販売所

0120-235-524

定休日は第1及び第3火曜日

8月の定休日は**3日(火)**と**17日(火)**です。

## 霧島の歳時記

梅雨も明けいよいよ夏本番！海や山にアウトドアの季節です。照りつける太陽の下で休日を過ごし、楽しい夏休みを計画しワクワクしている人たちも多いことでしょう。



▲ NHK 大河ドラマ「龍馬伝」新婚旅行のロケ地 霊峰「高千穂峰」  
高千穂河原キャンプ場お問い合わせ  
=TEL：0995-57-2505

この夏のお出かけプランに、夏でも涼しく過ごせる霧島はいかがでしょう。標高と地形から、避暑地としても名高く、鹿児島県内で一番高い位置にある「高千穂河原キャンプ場」は、鹿児島市内とは気温差が5~6℃くらいあり、登山や森林浴を楽しみに訪れる家族やグループでにぎわいます。

その高千穂峰ではNHKの大河ドラマ「龍馬伝」の第3部、38回で取り上げる予定の、九死に一生を得た龍馬とお龍が「日本初」とされる新婚旅行のロケが7月に行われました。

## ニュース

### 日テレのTV番組『メレンゲの気持ち』で関平鉱泉が紹介されました！

土曜日のお昼、久本雅美、松浦亜弥、臼田あさ美さんが話題あふれる旬なゲストと軽快なおしゃべりを繰り広げるトーク番組「メレンゲの気持ち」が毎週放送されています。7月3日の放送で、俳優やリポーターとしてご活躍されているゲストの阿部祐二さんが“はまっている名水”として「関平鉱泉 500 ミリリットルペットボトル」を番組の中でご紹介くださいました。久本雅美さんや松浦亜弥さんも関平鉱泉水を飲んで「おいしい、甘い」とおっしゃっていました。



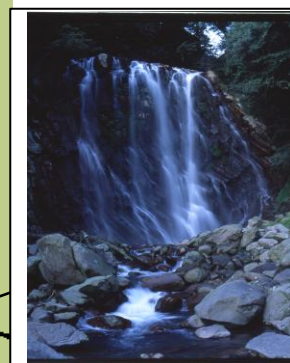
## 霧島の滝

### 暑い夏！！霧島の『滝めぐり』はいかかでしょう！！

滝のそばや溪流などの場所で、すがすがしい爽快な気分になった経験はありませんか。それは、美しい景観を眺めていることに加えて、マイナスイオンを豊富に含んだ空気につつまれているからなのです。温泉と湧水。霧島の自然を実感に、滝見物はいかかでしょう。霧島山中には渓谷も多く、滝も数多い。山深い霧島は、地元の人にも知らない秘瀑もあるようで、今のところは十数滝が知られています。車で容易に行ける丸尾の滝・犬飼滝のほか、少し歩く(登り降り)健脚向きもあります。



「両滝」新湯林道から獅子岳に登る途中にある滝



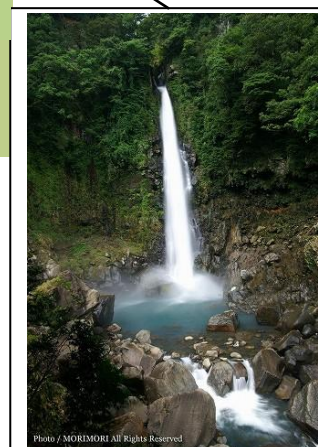
「丸尾の滝」落差 23m  
夜はライトアップされます



「犬飼の滝」霊峰、高千穂峰をバックに流れ落ちる高さ36m、幅18mの滝。かつて坂本龍馬が新婚旅行で訪れた



「花房の滝」落差19.2m、幅が16.8mと。水が綺麗で滝幅も広く、大きな滝壺を持った素晴らしい滝です



「千里ノ滝」霧島山中で最も高い75mを誇る見事な滝



## 熱中症について

### 『熱中症』にご用心！！

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発汗などによる体温調節がうまくできなくなる病気です。屋外の炎天下で運動している時に起こりやすいのですが、室内でも条件によっては起こることがあり、死に至ることもあります。

次のことに注意して、熱中症の予防を心がけてください。

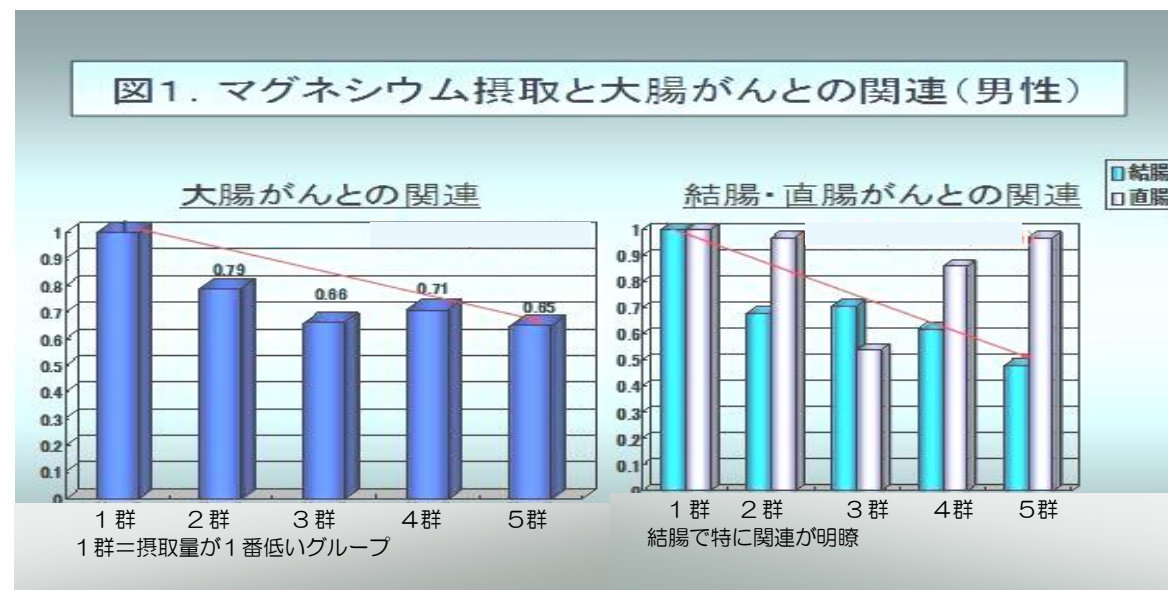
- ◇ 炎天下や暑い室内に長時間いることを避ける。
- ◇ のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。
- ◇ 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分補給をする。
- ◇ 急に暑くなる日に注意をする。暑さ指数が高い日は特に注意が必要です。



## 健康豆知識

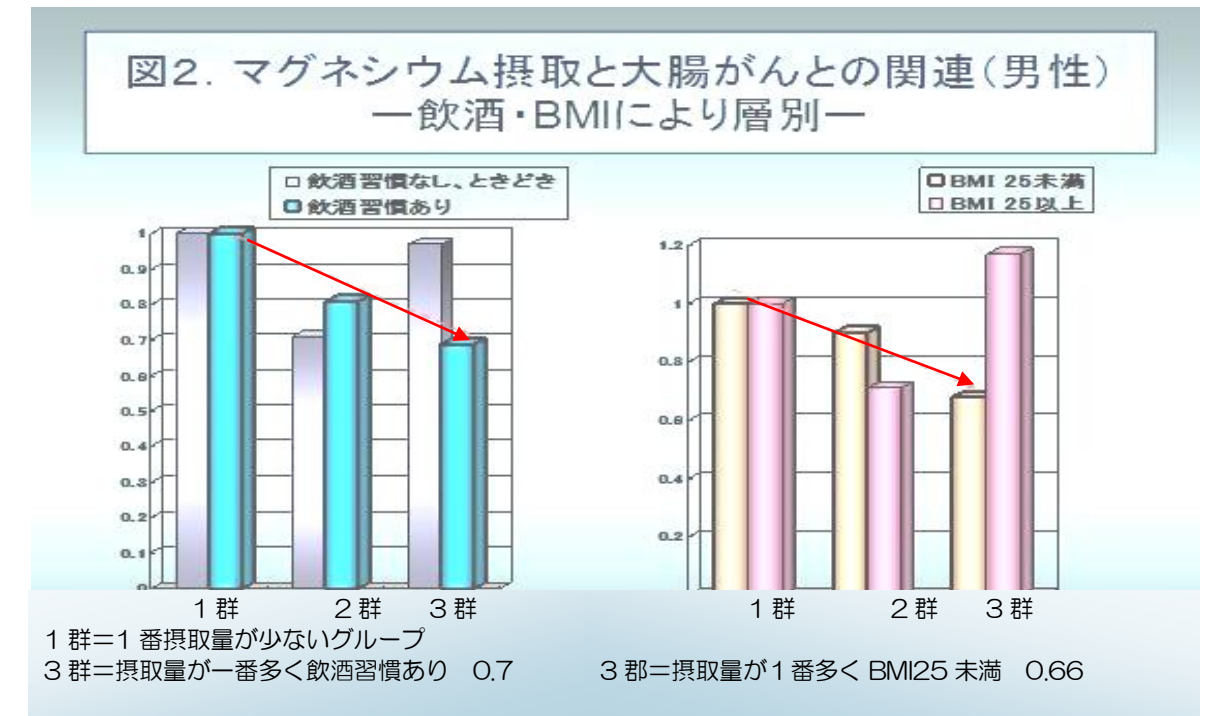
### マグネシウムに大腸がん予防効果！！

厚生労働省研究班は、全国の45～74歳の男女約8万7000人を対象に11年間にわたって追跡調査を行ったそうです。マグネシウム摂取量によって5つのグループに分けて、マグネシウムの摂取量が最も少ないグループに比べ、その他のグループで大腸がんのリスクが何倍になるかを調べました。その結果、女性ではマグネシウム摂取量と大腸がんの発生リスクに関連はみられませんでした。男性ではマグネシウム摂取量が高いほど大腸がんリスクは低くなる傾向が見られました。結腸のがんでは、この傾向がよりはっきり見られました。(図1)。



### お酒を飲む人でやせ気味の人でより予防的に働く可能性がある！

さらに、飲酒状況別、肥満度別に分けてマグネシウムと大腸がんとの関連を調べた結果、飲酒習慣のある人、また、BMI（肥満度）が25未満の比較的やせ気味の人の方が、マグネシウムによる予防的効果がはっきりしている傾向が見られたそうです。(図2)



研究班では、今回の結果を「積極的にマグネシウムを単独で摂る事を推奨するものではありません」とした上で、国際的な評価では、大腸がんに関連する食事要因について、食物繊維を含む食品、にんにく、牛乳、カルシウムが予防要因としてほぼ確実とされていると指摘。「予防的である可能性の高い食品について幅広く摂ることが望ましいといえるでしょう」とした。

出典：厚生省研究班による多目的コホート研究のホームページ

関平鉱泉水 100ml中にはマグネシウムは 1.04mg 含まれています。

### 編集者のひとりごと

記事でも熱中症について取り上げましたが、近年平均気温も高くなってきていることもあり、熱中症で倒れる人のニュースもよく目にします。熱中症は子どもや高齢者の発症率が高く、学校でのクラブ活動や屋外での作業中に起こりますが、日が直接当たらない室内でも高温で湿度が高くなると発症する可能性があります。対策については、記事の熱中症予防のとおりですが、予防対策の要となる水分補給は、喉が渇いたと感じる前に、水分補給をすることが重要だそうです。また暑い日は、クーラーを止めた車の中は、車内がすぐに50℃以上になるのでとても危険です。窓を開けても車内の室温が上がります。車の中に子どもを置いて車から離れることは絶対にやめましょう。