

# 関平だより

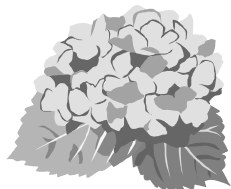
平成20年6月号



発行 霧島市営 関平鉱泉所  
0120-235-524  
定休日 第1及び第3火曜日

## 霧島の歳時記

梅雨の6月です。雨が多いのに、なぜ6月を水無月<sup>みなづき</sup>というのでしょうか？



しかし、このうっとうしい時季でも、学生の制服の衣替えや梅雨の間の青空を見ると気分が晴れます。雨に濡れる木々、そして、その葉先からこぼれ落ちる水滴の輝きの美しさに感動したり、6月の花である紫陽花や花菖蒲に夏の到来を感じたりするのは、日本人ならではの感性です。

また、6月の鳥としてはツバメがあげられます。鳥は、その姿形を見ていて飽きないものですが、目を閉じて鳴き声を鑑賞するのもいいものです。誰でも知っている「ホーホケキョ」のウグイスは、真夏まで鳴いています。明るく開けた場所に住む町の鳥「ホオジロ」は、「一筆啓上仕り候」と聞こえるといひます。他に「チョットコイ・チョットコイ」「デッポッパー」「札幌ラーメン・味噌ラーメン」「焼酎一杯グィーツ」「長兵衛・忠兵衛・長中兵衛」「お菊二十四」「月日星ホイホイホイ」などと聞こえる鳥もあると、物の本には書いてあります。鳥の鳴き声もそんな風に聞くと、ずいぶんと楽しくなりますね！（一部再録）



ウグイス

## ご 報 告

### 霧島市総合計画と関平鉱泉水

霧島市の平成20年度から平成29年度までのまちづくりの指針となる、市政運営の最上位計画である「第一次霧島市総合計画」がこのほど策定されました。その中で関平鉱泉水は、『市の特産品として、地域ブランドのリーダーとして大きな期待と責務を担うこと』との内容になっていました。関係者一同、身の引き締まる思いがしております。ご期待に沿うべく努力してまいりますので、皆様方のご支援をお願いする次第です。

### 所長が初講演



黒葛原所長は、今までに雑誌に掲載されたり、有名人との対談やテレビの取材で出演の経験があります。聴衆300名を前にお話したこともあります。また、ケーブルテレビでは連続出演しており、まさに関平鉱泉の顔であります。しかし、今回は1時間にわたって関平鉱泉について講演することになり、さすがの関平鉱泉のスターも弱ってしまいました。さすがに足が震えたとのことでしたが、なんとか時間一杯無事に努めることができたことをご報告いたします。

## 特産品販売所

関平鉱泉所の敷地内には、牧園町特産品協会の「特産品販売所」と福祉特産品販売所の「ふれあいふくし市」の2つの売場があります。農家の方や福祉関係の方が丹精を込めて作った季節の野菜や果物、手作りによる豚味噌等の加工品が販売されています。特に、「特産品販売所」は、全国のこのタイプの販売所としては草分けであり、今も高い販売高があって有名です。霧島へお越しの節は、ここへもぜひお立ち寄りください。

### 【特産品販売所】



### 【ふれあいふくし市】



## お 知 ら せ

霧島へのIJUターン（移住）応援誌「I・J・U Magazine」の2・3月合併号にあるハガキを使ってアンケートに答えると、抽選で50名様に関平鉱泉の20ℓボックスが送られます。移住希望者だけでなく誰でも応募できますので、ふるってご応募ください。また、この雑誌には霧島市の情報が満載！よくできていますよ。連絡先：霧島市役所企画部内 おじゃんせ霧島移住連絡協議会事務局

TEL 0995-45-5111



## 健康知識 その 5.



1. 先月号で国立がんセンターの「がんを防ぐための 12 力条」を記載しましたが、より具体的に知りたいという方もいらっしゃいました。そのご要望に応える形で、厚生労働科学第 3 次対がん 10 か年総合戦略研究事業「生活習慣の改善によるがん予防法の開発と評価」研究班が 2006 年に作成した『現状において日本人に推奨できるがん予防法』をご紹介します。

(出典：国立がんセンターがん対策情報センターHP)

- (1) たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- (2) 適度な飲酒。具体的には、1 日あたりエタノール量に換算して約 23g 以内。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
- (3) 食事は偏らずバランスよく。
  - ・ 塩蔵食品・食塩の摂取は最小限。具体的には、食塩として 1 日 10g 未満。特に、塩分濃度が 10%程度の高塩分食品は、週に 1 回以内。
  - ・ 野菜・果物不足にならない。例えば、野菜は毎食、果物は毎日食べて、少なくとも 1 日 400g とる。
  - ・ 熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。
- (4) 定期的な運動の継続。例えば、ほぼ毎日合計 60 分程度の歩行などの適度な運動。週に 1 回程度は汗をかくような運動。
- (5) 成人期での体重を維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）。具体的には、中年期男性の BMI（体重kg/身長m×身長m）で 27 を超さない、21 を下まわらない。中年期女性では 25 を超さない、19 を下まわらない。
- (6) 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は、その治療の措置をとる。がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。



2. 外国でのがん予防の研究では、世界がん研究財団とアメリカがん研究財団が、過去の学術論文を 14 力条にまとめて 1997 年に発表しました。この 14 力条へすでに発がん性が明白になっている「たばこを吸わない」を加えたものは、多くの人に支持されています。併せてご紹介しますので、参考にしてください。

(出典：生活習慣と主要部位のがん…世界がん研究基金・米国がん研究協会編「食物・栄養とがん予防」の日本人への適用性)

- (1) 食事内容…野菜や果物、豆類、精製度の低いでんぷん質などの主食食品が豊富な食事をする。
- (2) 体重…BMI（体重kg/身長m×身長m）を 18.5~25 に維持し、成人期の体重増加は 5 kg未満。
- (3) 身体活動…1 日 1 時間の速歩を行い、1 週間に合計 1 時間は強度の強い運動を行う。
- (4) 野菜と果物…1 日 400~800g または 5 皿以上（1 皿は 80g 相当）の野菜や果物類を食べる。
- (5) その他の植物性食品…1 日に 600~800g または 7 皿以上の穀物、豆類、芋類、バナナなどを食べる。
- (6) 飲酒…飲酒は勧められない。飲むなら 1 日男性は 2 杯（=日本酒 1 合）、女性は 1 杯以下。
- (7) 肉類…赤身の肉を 1 日 80g 以下に抑える。（赤身の肉とは、牛肉、羊肉、豚肉）
- (8) 総脂肪量…動物性脂肪を控え、植物油を使用して総エネルギーの 15~30%の範囲に抑える。
- (9) 塩分…塩分は 1 日 6g 以下。調味に香辛料やハーブを使用し、減塩の工夫をする。（酢の使用もよい）
- (10) かびの防止…常温で長時間放置したり、かびがはえた食物は食べないようにする。
- (11) 冷蔵庫での保存…腐敗しやすい食物の保存は、冷蔵庫で冷凍か冷却する。
- (12) 食品添加物と残留物…添加物、汚染物質、その他の残留物は、適切な規制下では特に心配はいらない。
- (13) 調理法…黒焦げの食物を避け、直火焼きの肉や魚、塩干燻製食品は控える。
- (14) 栄養補助食品…この勧告を守れば、あえてとる必要はなく、がんの予防にも役立たない。



### 編集者のひとりごと

過去に南日本新聞に掲載された『絶景「命の洗濯場」』の記事を先月号でご紹介しましたところ、早速見に行きたいとお電話がありました。念のため前もって見に行ったところ、途中から草が覆い茂り、とても頂上まで行ける状態ではありません。ご紹介した責任上このままでは申し訳ないので、5 月の第 3 火曜の定休日に汗をかきながら草刈をして、頂上まで行ける道を作ってきました。不器用ではありますが、ここらあたりが関平鉱泉流と申しますか、私たちの誠意の表現です。これからも精一杯努めてまいりますので、今後ともよろしく願います。

