

積丹いろいろ

ファイトケミカルスをご存知ですか？

保健師・栄養士は昨年度から健康情報に関する「健康へのWanポイント」という通信を各戸配布及び町ホームページに掲載しています。皆さん、読んでことはありますか？地域包括支援センターの職員と協力して記事を作成し、今月配布した「健康へのWanポイント第6歩」では認知症予防に必要な食事と運動のお話しをしています。今回はその中で紹介したファイトケミカルスについても少し詳しくお話ししたいと思います。

ファイトケミカルス

植物だけが持つ特別な力、町民の方とお話しする中で、野菜のことを「草」とおっしゃる方がいます。とても面白い

表現ですよね。しかし、その「草」には特別な力があることはご存じでしょうか？それが「ファイトケミカルス」です。ファイトケミカルスとは植物が紫外線や昆虫など有害なものから体を守るために作り出された色や香り、辛味、ネバネバなどの成分で、皮や種子など普段は口にせず捨ててしまう部分に多く含まれています。植物は土に根を張り、動くことができませんよね。そんな過酷な環境から自分を守り、子孫を残すために生み出した力がファイトケミカルスです。

植物の力なので野菜や果物などに含まれていて、その種類は数千〜数万種類あると言われています。

今月の担当は・・・



住民福祉課 しのほら 篠原 ちあき
管理栄養士

体調不良や老化の原因である「活性酸素」

活性酸素は病原菌を退治してくれるなど、私たちの身体を守ってくれる必要不可欠な存在です。しかし、その高い攻撃性がゆえに、偏った食生活、強いストレス、喫煙、飲酒などによって過剰に発生すると身体の細胞を攻撃し、劣化・老化させてしまいます。皆さんは普段、疲れやすい、だるい、太りやすくなつたなどはないでしょうか？実はこの小さな悩みは活性酸素の大量発生や栄養不足などによって引き起こされている可能性があります。この状態が続くと、DNAが損傷しダメージを受け、深刻化すると病気や生活習慣病に繋がることもあります。

そしてこの活性酸素と体が闘うには「ファイトケミカルス」をしつかりとることが大切になります。ファイトケミカルスには活性酸素を吸収する性質があり、これは身体の炎症を抑え、体調不良や老化を予防する抗酸化作用があるとされています。皆さんは毎日、野菜や果物を食べていますか？1日に必要な野菜の摂取量は両手に山盛り1杯、約350gと言われています。今は冷凍野菜などもあるので上手に活用しながらファイトケミカルスをとりましょう。そして、今年も10月に認

知症予防のため教室「脳活塾」を行います。その中で、栄養についてのお話や二重課題運動を行う予定です。皆さんの参加をお待ちしています。

植物 は1年中、紫外線を浴び、活性酸素の猛攻を受けていますが、**がんにかからないのはなぜでしょうか？**

植物化学成分 (ファイトケミカルス) 1万種類 → **抗酸化物質** → **消去** 活性酸素

★ファイトケミカルスの代表的なもの(植物の色素や香り、辛味、アク等)

名称	代表的な物質名	主に含まれる食品
① イオウ化合物 (辛味成分や香り成分)		にんにく ねぎ・わさび
	② ポリフェノール (400種類以上ある)	ケルセチン
カテキン		お茶など
アントシアニン		ブルーベリー、赤ワイン
③ カロテノイド (赤やオレンジ、黄色の色素であるカロテンの一種)	P-クマル酸 クロロゲン酸	トマト、ピーマン、人参
	β-カロテン	人参、かぼちゃ
	リコピン	トマト
	ルテイン	ほうれん草、ブロッコリー

★ファイトケミカルスは、ビタミン類などと協力し合うことで抗酸化力がパワーアップします！

野菜を丸ごと食べるといいね

10月のこよみ

1 (土)	●美国中学校学校祭
9 (日)	●野塚小学校学芸会
14 (金)	●積丹町と北海道教育大学の相互協力協定式 (11:00～ 総合文化センター)
16 (日)	●余別小学校学芸会

※開催予定の行事については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止又は延期となる場合があります。

17 (月)	●秋の輸送繁忙期の交通安全運動 (26日まで)
20 (木)	●特設行政相談 (9:00～12:00 総合文化センター)
22 (土)	●美国小学校学芸会
23 (日)	●日司小学校学芸会

文芸だより

— 10月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

集落の墓地は高台夜振り火よ
晩秋や太きチエックの旅カバン
菜くず十キ口埋めて坪畑仕舞かな
肌撫でる風にも秋の気配あり
台風や電池売り場に人の列
けもの道一直線の西瓜畑
夜学の灯学びし母校今はなし
台風十五号われ中学校の時なりき
台風や食べ物ほこぶ大仕事

成田智世子
藤原 わ子
戸来 和子
河岸 悟郎
菊谷 知子
山崎美枝子
福井 新一
板垣千恵子
住出 潤汰

ふるさと納税の状況

全国の皆様
ご協力ありがとうございました

《令和4年8月31日現在》

740件 24,656,000円

+ 10月の余市管内休日当番病院等 +

診療時間：午前9時～午後5時

日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	脳神経外科よいち汐風クリニック	余市町大川町	21-5566
9日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
10日(月)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
16日(日)	勝田内科皮フ科クリニック	余市町大川町	22-3843
23日(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
30日(日)	勤医協余市診療所	余市町黒川町	22-2861

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

交通安全はみんなの願い

(ゼロ)
死亡交通事故 **0** の日
1,182 日達成

(令和4年9月1日現在)

人のうごき

世帯数 / 1,052世帯 (±0)
人口 / 1,871人 (-3)
男 / 877人 (-1)
女 / 994人 (-2)

●転入 / 2人(-1) ●転出 / 3人(+1)
●出生 / 1人(+1) ●死亡 / 3人(+1)

令和4年8月31日現在、()内は前月比

福井 貞吉 88歳 美国町	松葉 藍子 38歳 婦美町	郷六 厚代 92歳 野塚町	おくやみ(死亡)	野村 こづえ V 美国町	佐藤 善紀 V 美国町	すえながくおしあわせに(結婚)	笠井 愛海 唯 入舸町	なまえ おとうさん おかせん ところ	こんいちほろしく(出生)	慶弔録
---------------------	---------------------	---------------------	----------	--------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------------------	--------------	-----

発行・編集 / 積丹町企画課 ■印刷 / 岩橋印刷株式会社
〒046-0292 北海道積丹郡積丹町大字美国町字船間48番地5
☎ 0135-44-2114 / FAX 0135-44-2125

ホームページアドレス <https://www.town.shakotan.lg.jp>
E-mail kikaku@town.shakotan.lg.jp