

華陽支部

転倒予防健康講座

華陽診療所では昨年秋季より、患者さん対象の口コモ教室が開かれています。



個人別の計測結果では、すでに明らかな進歩の数値が出ている話を聞き、華陽支部でも昨年12月13日午後、理学療法士職員の樋口さんに依頼して「転倒予防最前線」の健康講座を開催しました。

「悲惨の焼死を遂げ、誰申うことなく、無縁仏となつて此の墓地に葬られし三百八十七人の人々を憶えば」と刻字の戦

片足立ちをする、ふらつく。何秒？それを維持するには、こうしたらいいよ、と別な動作を教えてもらう、そうすると秒数が伸びる。筋肉の維持・増強といつて意外と簡単な運動で出来るんだとわかり、講師も笑顔でそうそうとうなずいてくれて和んだ雰囲気

桜台支部

1月17日（木）恒例の新年会を関光ホテルで開催しました。参加は12名でした。

今年嬉しい出来事がありました。息子さんから「母が（桜台へ）引越してくるので何かあればよろしくお願いします。」と前から聞きし

支部の方々も、新メンバーが増えてとても喜ん



でいました。これからも毎月の健康班会などにもお声かけさせていただくことにしました。お料理もとても美味しく、話も弾み、仲間も増え、支部にとってこの1年のいいスタートとなりました。（名倉）

食と農を考える

農薬と食

ネオニコチノイド系農薬とはちみつ②



昨年12月15日に、愛知県保険医協会の主催で、「ネオニコチノイド系農薬の使用実態と問題点」というタイトルで水野玲子氏（ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議）の講演会があり、今回から少しその内容からトピックを紹介したいと思います。

まず、ミツバチの大量死について。20年ほど前から、ミツバチの大量死（蜂群崩壊症候群【CCD】）が報告されてきました。ヨーロッパを中心に2007年春までの北半球のハチの4分の1が消えたということです。CCDの原因については、ダニやウイルス、地球温暖化などいくつかの原因が考えられてきましたが、2012年に『サイエンス』や『ネイチャー』にネオニコチノイド系農薬がCCDの原因となる論文が掲載、ほぼ主原因と考えられるようになり、事実EUでは2018年5月から全面使用禁止を決めました。これに関しては、いわゆる日本における『農薬ムラ（農水省、農協、農薬メーカー）』の存在があり、その立場から日本では規制もなく、逆に1996年から2016年では約3倍も国内出荷量が増えています。

当初、農林水産省はその原因はダニやストレスなどの複合要因としていました。しかし、「蜜蜂被害事例調査」の平成26年度の結果では、被害は水稲の開花期に多く、水稲カメムシ防除に使用した農薬を直接あびたことが原因である可能性を認めました。平成28年に公表された「蜜蜂被害事例調査（平成25年～27年度）」の報告でも、カメムシ防除期（7月中旬～9月中旬）の被害が全体の約80%という結果でした。それでも国は、ミツバチの大量死の被害は全体の巣箱の1%程度で、ネオニコチノイド系農薬の規制などの対策は必要でないという立場を変えていません。

現在スズメやツバメなどの数が大きく減少していることが報告されています。鳥たちの主食は昆虫類であり、その昆虫類をふくめ生物多様性に、濃度の高いネオニコチノイドの散布による影響が大きいと言われていています。（岐阜農民連 事務局長 熊崎 問い合わせ：090-5860-3839）

岩野田支部

健康まちなか歩きで「戦争と平和」を歩く

岐阜空襲は昭和20年7月9日。

「ここに供養されていたのね、安らかに眠つて」と、あの夜の炎、臭い、阿鼻叫喚は一生忘れ



災患霊墓地に合掌、献花。「ここに供養されていたのね、安らかに眠つて」と、あの夜の炎、臭い、阿鼻叫喚は一生忘れ



浮かべながらいつまでも手を合わせておられました。そして、梅林公園に愛知県豊田海軍工廠空襲で犠牲の岐阜県出身女性挺身隊93人の慰霊と平和を祈る平和祈念像を訪ねて、ここまで一万歩。健康まちなか歩きで「戦争と平和」、市内戦跡を体験者と訪ねています。（渡邊 優）



～春食材で免疫機能をアップ～

春は芽吹き季節。厳しい冬を越え、草木や花々が芽吹く季節でもあり、そんな春が旬の野菜には美味しいものがたくさんあります。春野菜は冬に溜まった毒素を取り除き、なまった体を活性化させ冬の体をリセットすることができます。菜の花やキャベツなどのアブラナ科の野菜はグルコシノレートという『辛味』のもとになる成分を含みます。これは肝臓の解毒機能を強化します。またカロテンやビタミンCを多く含むので免疫増強作用が期待できます。風邪の予防や花粉症対策に、冬の間に溜まった老廃物を排出して新陳代謝を促すというデトックス効果も期待できるかもしれませんね。



～いろいろな春野菜でアレンジできますよ～

★春野菜の白和え4人分★

エネルギー152kcal 塩1.0g



★Point★

和える食材に下味を付けて和え衣と和えると均一な味に仕上がります。三つ葉があれば菜の花の代わりに代用OK。さっと湯がく程度で和えましょう。

〈材料〉

- 茹でたけのこ …90g
菜の花 ……90g
人参 ……30g
油揚げ ……1枚
豆腐 ……1/3丁

- <和え衣A>
みそ ……大匙1
練りごま ……小匙2
みりん ……大匙1
砂糖 ……小匙2
塩 ……少々
醤油 ……少々
<含め煮用B>
だし汁 ……100cc
酒 ……大匙1
みりん ……小匙2
醤油 ……小匙2

〈作り方〉

- ①水切りした豆腐をすり鉢またはフードプロセッサーに入れAとよく混ぜ合わせる
②人参、油揚げは千切り、筍は薄いちょう切りにしBの調味料で煮汁がなくなるまで加熱する。菜の花は、多めの塩を入れた熱湯でゆで3cmの長さに切る
③②の荒熱が取れたら①と混ぜ合わせて器に盛る

～素材を生かしたシンプルな味付けで春の恵みをいただきましょう～

★春野菜のガーリック炒め★

エネルギー175kcal 塩2.5g



★Point★

ヤリイカはしらすでも代用可能。その時は塩の量を減らして調整しましょう。輪切りの唐辛子を加えて、スパゲティと絡めても食卓の主役になります。菜の花は茹ですず、さっと炒めてピリツとした風味と歯ごたえを残しましょう。

〈材料〉

- 菜の花 ……120g
茹でたけのこ …90g
ヤリイカ ……1杯

- オリーブオイル …大匙1
塩小さじ ……1/2
んにく ……1かけ

〈作り方〉

- ①にんにくはスライス、たけのこは食べやすい大きさ、ヤリイカは腹わたと骨を取り除き輪切りにする。足は3cm程度に切る
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で香りを出す
③油に香りが移ったらヤリイカを加え炒める。
④イカに火が通ったら、3cm程度に切った菜の花と筍、塩を加える