

## ●野菜をしっかりと食べましょう

6月は食育月間です

好きなものばかり食べる、つい食べすぎてしまう、夕食は21時過ぎることが多いなど、食生活の乱れに心当たりはありませんか？乱れた食生活を続けていると、肥満をはじめ、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因にもなります。



野菜350gの目安

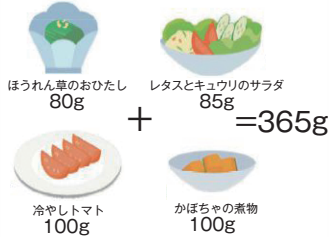
「食」は健康長寿の基本です。健康な体を作るためには、必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。バランスよく食べるためには、主食、主菜、野菜を毎食そろえて食べるようにしましょう。

成人は1日350g以上の野菜摂取を勧められています。健康・生きがいがづくりのための川口市市民意識調査によると、350g以上摂れている人は5.8%しかいませんでした。

野菜にはビタミン、ミネラルはもちろん食物繊維、抗酸化作用など、有効な栄養素が含まれています。カロリーも低いので、肥満を予防し生活習慣病や、がんなどの病気のリスクを下げ、便秘などの改善も期待できます。そのためにも、野菜料理をもう一皿追加し、バランスのよい食生活を心掛けましょう。

### 料理例

※重量はあくまでも一例です



(出典:「食事バランスガイド」を  
活用した栄養教育・食育実践マニュアル)

### 野菜を食べるための工夫

- ①加熱するとかさが減って食べやすくなる。
- ②具だくさんの汁物、鍋料理を活用する。
- ③下処理をして、冷蔵・冷凍保存しておく。
- ④カット済み野菜や冷凍・乾物・缶詰野菜を活用する。
- ⑤外食でも、野菜の多い献立を選ぶ。野菜料理を追加する。

## ■物忘れと認知症



川口市立医療センター

内科医長 **菅野 陽**

日本は高齢化社会となり、認知症の患者さんが増えています。現在の日本では65歳以上の高齢者全体の約10%に何らかの原因による認知症が認められ、80歳以上では20%以上のかたに認知症が出現するといえます。認知症というと「物忘れ」がすぐに頭に浮かびます。これは認知症によくみられる症状です。

しかし、人間の多くは認知症でなくても、加齢とともに物覚えが悪くなり、「物忘れ」が増えてきます。「認知症の物忘れ」と「加齢の物忘れ」には違いがあります。「加齢の物忘れ」は、すぐに思い出せないだけで、ヒントを出すと思い出し、日常生活に支障がありません。逆に「認知症の物忘れ」は、覚えられないことが症状で、記憶（特にすぐ前の出来事）が消失し、ヒントを出しても思い出せません。また認知症は、日付や場所がわからなくなったり、さらに物事を考えたり、判断したり、理解したりする能力の障害が進行し、日常生活に支障があるのが特徴です。

もし、次のような症状があれば、早期診断・治療のために、ぜひ病院で医師にご相談ください。

- ①物忘れが目立つようになってきた。
- ②同じことを何回も聞く。
- ③物事の興味や関心が乏しくなった。
- ④日常生活の簡単な事が出来なくなった。
- ⑤性格が変わった。
- ⑥しまい忘れを人のせいにする。

これらの症状は認知症に特有ではありませんが、認知症の初期によくみられる症状です。認知症は病識が乏しいことが多く、ご家族と一緒にご相談されると良いでしょう。



## 太陽を見つめ続けて

「太陽は毎日違う表情を見せてくれるんです」。

太陽の表面に見られる、地球の

何倍も大きなガスの塊「プロミネンス」を、特殊な望遠鏡で日々観測し続けている。

大学で、何気なく太陽の研究室を選択した。

1億5千万kmという遠い場所であり、誰も近づ

くことができない太陽の仕組みを知ることが

は困難だった。太陽ではさまざまな現象がそ

の瞬間で形を変える。観測を続けることで

「太陽活動の変化の解明」に少しでも近づき

たかった。誰もが知っている太陽は、「実は分

からないことだらけ」。太陽の謎に引き付け

られた。

研究を続ける中、川口市で太陽をテーマに

した科学館が建設されるという話を聞き、す

ぐに応募し採用が決まった。「運とタイミング

がよかった」と振り返る。

太陽の活動は私たちの生活に大きな影響を

与えている。「今後太陽の活動が大きく変化

すると、地球環境が変わってしまう可能性も

ある。観測から、活動を予測することで、環

境の変化にあらかじめ備えることができる

かもしれな

い」と熱く

語る。プロ

ミネンスを

観測できる

施設は限ら

れている。

悪天候の際

は他の施設

とデータを共有する。「科学館の観測データ

は、日本の太陽研究を前進させるためにも生

かされている」と微笑む。

科学館の開館とともに観測し続けて11年。

これまでの体験を織り交ぜながら解説する。

「解説者自身が、何かを追求し、常に疑問を

持つことが大切だ」と科学館という場所で

観測する意味を語る。「太陽はいつも変わら

ないように思えるけど、実はいろいろな現象

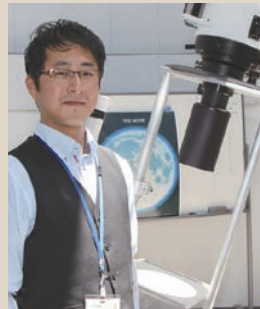
が起こっている。身の回りの物事を表面で捉

えるのではなく、何が起り、なぜ起るのか

という疑問を持ち続けてほしい」。謎に導か

れ、前に進み続ける解説者の話に、子どもた

ちは目を輝かせていた。(真)



川口市立科学館 天文担当

鈴木

大輔さん

(桜町4)

## ドロボウは狙っている 防犯 ~侵入盗の防止対策~

市内では、平成25年中に侵入窃盗被害が389件発生しました。

被害場所は、一般住宅だけでなく、高層マンションも含まれ、特に夜間就寝時の「忍び込み」被害が増えています。

手口は、無施錠箇所からの侵入に加えて、施錠されている「掃きだし窓」を破って侵入するものもあります。



### 被害防止 3つの対策

#### ①声掛け

ドロボウは住民の視線をととても気にします。不審な人を見かけたら一声掛けると効果があります。

#### ②防犯グッズの活用

ドロボウは、侵入するのに時間が掛かることを嫌います。玄関や窓に二重ロックを取り付けたり、窓に防犯フィルムを貼ると防犯効果が上がります。また、センサーライトや防犯アラームの設置も効果があります。

#### ③再確認

就寝前や外出時は、もう一度、窓や玄関が施錠されているか確認しましょう。また、ゴミ出しなど短時間の外出でも確実に戸締まりをしましょう。

問防犯対策室 ☎048-242-6361