

## あなたに

# パツパツ

リレーエッセー⑤7

### 健康..黒豆のすすめ



まつい あきお  
**松井 昭雄さん**  
(二子)

趣味 音楽鑑賞・新しいこと  
に取り組むこと

我が町、播磨町にもたくさん  
の黒豆が栽培されています。

非常に良い事だと思えます。  
我々は、多くの大豆製品に親し  
んでいます。さらにもう一歩進  
んで黒豆の活用をおすすめしま  
す。

漢方の文献「図經本草」によ  
ると大豆は黒豆と白豆の二種類  
があり黒色のものは薬になるが、  
白色のものはいない。また  
「本草綱目」には黒い大豆は腎病  
を治し、水を利用し、気を下す。  
諸風熱を制す。血を活かす。煮  
汁は百薬の毒を解く。この様に  
説かれています。

最近の書籍「血液をサラサラ  
にする生活術」(菊地佑二著)で  
は、黒豆は毛細血管の血流をサ  
ラサラにする事が書かれています。

す。健康雑誌では高血圧、糖尿  
病の人に改善効果があったこと  
が紹介されています。黒豆には  
老化の抑制に結びつく成分が多  
く含まれているのです。このこ  
とに少しふれます。

我々は酸素呼吸をします。そ  
して体内に取り入れた酸素のう  
ち二〜五%が活性酸素という物  
質に変化します。この活性酸素  
自体は、体内に細菌が侵入した  
際、白血球がこれを抑える為の  
武器となり、重要な役割を持っ  
ています。しかし、活性酸素と  
細胞との結合は、細胞が酸化す  
ること、錆びることであり、こ  
れこそが老化なのです。体内に  
は、この酸化に対して防御線  
(総称してスカベンジャー)とし  
ての、抗酸化システムがありま

す。活性酸素除去に働くS.O.D.  
をはじめとする酵素群で、黒豆  
には、これらの働きに不可欠な  
ミネラル(亜鉛、マンガン)さ  
らに活性酸素の低減に働く、い  
わゆる抗酸化作用のあるビタミ  
ンE、サポニン、イソフラボン、  
アントシアニンを多く含んでい  
るのです。

古来長寿を  
願っておせち  
料理には必ず  
用いられた黒  
豆です。私は、  
元気なうちか  
らしっかりと  
健康管理をす  
る象徴的な食  
材として、毎  
日の食事に黒  
豆を取り入れ  
ています。

〈参考事例〉

測定装置:血液レオロジー計測装置

測定者:菊地佑二

表1 丹波黒煮汁飲用前後における血液100マイクロリットルの通過時間(秒)

飲用前パスタタイム	飲用1時間後のパスタタイム	飲用2時間後のパスタタイム
58.24秒	42.36秒	40.02秒

〈参考事例〉

明石市二見在住 高校体育教師(糖尿病)

・平成14年8月より煮汁飲用 血糖値280

・平成14年10月煮汁つづける 血糖値180に下がる。

## わんぱくはりまっ子



たかた みく しげまつ  
高田 美空ちゃん(2さい) 重松 ゆかりちゃん(2さい)  
古宮 東本荘

いつまでも笑顔でやさしい ワンパクでいいぞ!!  
お姉ちゃんになってね (お母さんより)  
(お母さんより)



このコーナーに出ていただく「わんぱくはりまっ子」を募集しています。(3歳〜5歳対象)広報担当まで電話を。またスナップ写真を送ってもらってもけっこうです。

## 写真・お便りコーナー



▲PJ. SNOOPY♥ (本荘)



▲折田 美香さん (北本荘)

▲クツは見つかりました?

▲いつもありがとう

心のメッセージや絵、マンガ、詩、写真などを募集しています。はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、〒675-0182(個別番号・住所記載不要) 播磨町役場企画調整課まで(掲載させていたたいた方には記念品を差し上げますので、匿名希望、ペンネームの方も住所などお書きください)

## 中学3年生をライマ市へ派遣



▲すっかり仲良し

本町の姉妹都市であるアメリカ・ライマ市へ、町内在住の中学3年生16人を派遣し、青少年との交流やホームステイなどにより異文化に触れ、国際的な視野を持つ人材の育成を図ります。

- ▶ **日程** 7月25日(金)～8月1日(金)6泊8日 (うちホームステイ4泊)
- ▶ **訪問先** アメリカ・オハイオ州ライマ市ほか
- ▶ **参加費** 10万円
- ▶ **申し込み・問い合わせ** 5月12日(月)～16日(金)に申込書を教育推進室 ☎0794 (35) 0545または町立各中学校へ提出してください。  
※今後の国際情勢によっては、派遣を中止する場合がありますのでご了承ください。

## 国際交流 IN HARIMA 2003

地域在住の外国の方々を招き、交流会を開催します。

- ▶ **日時** 5月11日(日) 正午～午後2時
- ▶ **場所** 中央公民館 大ホール
- ▶ **参加費** 1,000円 (軽食があります)
- ▶ **申し込み** 5月6日(火)までに参加費を添えて、播磨町国際交流協会事務局まで ☎0794 (35) 0356 (協会員になっていただく必要があります)



▲みんなで踊りました

### ★新年度会員募集中!

国際交流協会では、語学講座・文化紹介・国際料理教室・ホームステイ交流・海外協力ボランティアなどの事業を行っています。会員の方には、各種交流会のお知らせをお送りします。

- ▶ **年会費** 個人(1口) 1,000円 企業(1口) 5,000円

### 《日程》

6月 2日(月)	さあ、みなさん。これから6カ月楽しくやりましょう。
6月16日(月)	あなたの健康。みんなの健康。
7月 7日(月)	みんなで献立をたててみよう!①
7月28日(月)	この時期に多い食中毒の話。
8月 4日(月)	みんなで立てた献立、調理してみよう!①(実習)
8月25日(月)	生活習慣病を予防しよう!①(実習)
9月 1日(月)	生活習慣病を予防しよう!②(実習)
9月下旬	あの食品、どうやって作るの?(バス旅行)
10月 6日(月)	身体の中をのぞいてみよう!
10月20日(月)	ちょっと、体を動かしてみよう!
11月17日(月)	みんなで献立をたててみよう!②
11月下旬	ちょっと、リラックス。
12月 1日(月)	みんなで立てた献立、調理してみよう!②(実習)
12月15日(月)	さあ、みなさん。無事に卒業できましたか?

健康つくり栄養講座生、食事と運動と休養のバランスが大切です。その中でも、気にしながらもつついバランスが崩れてしまいがちなのが食事のこと。仲間と一緒に講義や調理実習、バス旅行など、楽しく食事や健康づくりについて考えてみませんか? (40時間受講された方は、いずみ会のリーダーとして活躍していただけます)

## 健康つくり栄養講座生 いずみ会リーダー養成講座生(募集)

- ▼ **時間** 午前9時30分～12時30分(実習のときは午後1時まで)
- ▼ **場所** 中央公民館
- ▼ **参加費** テキスト代約千200円
- ▼ **定員** 30人(定員になり次第締め切ります)
- ▼ **申し込み** 5月16日(金)までに健康福祉課まで  
☎0794(35)2362  
(土・日・祝日を除く)