

今年もショウガの収穫・出荷を行ないました！！

(中山間農山村活性化事業)

全国的に高齢化が進む中、私たちの住む余呉でも大きな課題のひとつとなっています。

特に農業の担い手不足で耕作放棄地が増加しており、色んな所での荒廃が目立ちます。

この解消に向けた農地の活用や鳥獣害に強い作物の推進、特産品の振興を目的に令和2年度より、根ショウガの実証栽培に取り組んでいます。

天候の影響で圃場の管理に苦慮されましたが、今年度は18件の農家が生産され、総量2tがJA等を通じて出荷しました。



第 81 号

令和4年12月1日



発行

余呉地域づくり協議会

TEL：86-8126

菅並 妙理茶畑の歩道整備が完了しました

(魅力ある郷土づくりプロジェクト推進事業)

菅並の茶畑は急斜面で登りにくく、茶摘みが大変困難な状況でした。

それを解消するために、歩道の整備に取り組み登りやすくなった事で様々な作業ができるようになりました。

11月4日(金)には歩道を利用し、茶木の剪定や雑木の伐採等を行ないました。

お茶の木もきれいに剪定され、来年の新芽の成長が楽しみです。



中性脂肪が高いと言われた方へ

はごろも薬局 神田 弘



高いままで放置していると…

中性脂肪は体を動かすエネルギーですが、増えすぎると動脈硬化の問題が生じます。

ほうっておくと血管が詰まり狭心症・心筋梗塞・脳梗塞のリスクが高くなります。

又本来脂肪が存在しない膵臓・肝臓・心臓に蓄積し糖尿病・動脈硬化・脂肪肝等一層起こりやすくなります。

中性脂肪が高くなる要因として食生活の欧米化、アルコールの摂りすぎ、運動不足、肥満、遺伝的要因等があります。



生活習慣の見直しを！予防法について



こってりとしたお肉が好き・お酒をよく飲む・野菜をあまり食べない・炭水化物で食事を終わらせる

運動をする習慣がない・肥満である・タバコを吸う等あなたの生活に当てはまっていますか？

食べ過ぎを抑え、標準体重を維持するように心がけましょう！

中性脂肪を上げる炭水化物・砂糖を多く含むお菓子や飲み物・アルコール・お肉の脂身は控え、鯖や鰯等の青魚・野菜・海藻等を積極的に摂りましょう。

又有酸素運動は脂肪を燃焼し効果的です。毎日必ずかしくても週に何回か続けることが大切です

ウォーキング・自転車・ラジオ体操・階段を上る・水中運動等自分に合ったものを取り入れられる事が重要です。医師からお薬を処方されている方も食事療法や運動療法をしっかりと続けていきましょう。



注)標準体重 (身長(m)×身長(m)×22)



唾液はさまざまな役割を持っています

中之郷歯科診療所 歯科医師 林 浩志

- ・食べ物の消化を助ける
- ・口から入る病原菌の侵入を防ぐ
- ・しゃべる時の発音を滑らかにする
- ・歯についた食べカスを洗い流す
- ・口臭を予防する



唾液の働きについて以上のことはよく知られていますが、唾液にはむし歯を予防するための働きもあります。人間の口の中は食事をするとき酸性の状態になりますが、唾液はそれを中性に戻してくれます。またむし歯菌が出す酸によって、歯のエナメル質からミネラルが溶け出してしまうのですが、唾液中に含まれるリン酸やカルシウムなどの

ミネラル成分が補給されることで、エナメル質を健康な状態に戻す「再石灰化」がおこるため、むし歯を予防してくれます。

