

日本一元氣・きれいな町・健康な町を目指して
 開成町長 府川 裕一



10月4日(土)、オダックス・ジャパン神奈川が「BRM1004富士一周200km」という大会を開催しました。開成駅前を起点に、伊勢原→宮ヶ瀬→山中湖→朝霧高原→御殿場と巡り、開成駅に戻ってくるというコース。開成駅が発着点であるのは、景色や参加者の利便性が良いことから決められたそうです。制限時間13時間30分で、富士山を一周(200km)します。

BRM(フルベ)とは、競技レースではなく、公道を決められた距離と条件で走るフランス発祥の長距離サイクリングです。天候の変化、規定コースを外れてしまったときや事故などのアクシデントに全て自分で対処しなければなりません。条件を満たして完走すると認定証がもらえるそうです。

開成水辺スポーツ公園では、NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブが「シクロクロス」というオフロードの自転車競技大会を開催しています。この競技は、距離ではなく時間を競うものです。人工の障害物(柵、階段など)が設けられていて、場所によっては必ず下車して自転車を担がなければクリアできないものもあります。

開成町は、町域全体がほぼ平坦で、自転車での移動がしやすいことから「自転車の町」を掲げています。自転車は移動手段だけでなく、スポーツとしても親しまれています。自転車を活用して、皆さんにとって身近で気軽にできる健康づくりを展開していきます。



目指せ 日本一きれいな町!
 自治活動応援課 ☎84-0314

11月は不法投棄撲滅強化月間
 「不法投棄をしない!させない!許さない!」
 (不法投棄撲滅強化月間標語)



不法投棄が後を絶ちません

町は、強化月間に不法投棄物の撤去事業や不法投棄監視パトロールなどを重点的に実施しています。

ごみの不法投棄は、法律(廃棄物処理法第16条)に違反した犯罪行為で、5年以下の懲役又は100万円以下の罰金に処せられます。また、不法投棄を無くすためには、草刈の実施や柵を設置するなど、不法投棄されない環境を整えることも効果的です。ごみはルールを守り、適正に処分しましょう。

協働のまちづくり
 自治活動応援課 ☎84-0315

地域リーダー育成研修会を開催しています

東日本大震災を契機に、自治会をはじめとする地域のつながりや助け合いの重要性が再認識されています。

協働のまちづくり推進事業の一環として、地域活動の活性化を促進することを目的に、平成25年度から地域リーダー育成研修会を開催しています。この研修会には、自治会役員の方や地域活動を率先して実践したい方に参加していただいております。

地域活動への参加促進の仕組みづくりや、地域課題の発見と解決の手法を学ぶ機会となります。参加者の今後ますますの地域での活躍が期待されます。



地域リーダー育成研修会受講の様子

日本一健康な町プロジェクト
高血圧予防
 食塩量を減らそう(2)
 問 保険健康課 ☎84-0327

④ナトリウムの排せつに使われるカリウムが失われるのを防ぐ

カリウムをとって塩分を排せつしましょう

カリウムには、体内の余分な塩分を排せつする作用のほか、血管を拡張させる(広げる)など、血圧を上げる因子を抑制する作用があります。カリウムが多く含まれている食品は、芋類や野菜類、果実類、海藻類です。

食塩をとり過ぎると、血圧を上げることは、多くの研究や統計などから指摘されてきています。また、胃がんになりやすいとも言われています。

減塩の効果

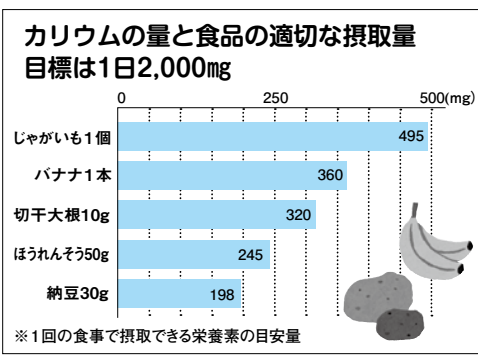
減塩を心がけると、主に次のような効果が得られます。

- ①左心室肥大(心臓の病気)やたんばく尿の程度を軽くする
- ②動脈の柔軟性を高める
- ③降圧薬の効果を高める

1日の塩分摂取量の目標値

男性9g未満
 女性7.5g未満
 高血圧患者6g未満

出典:「日本人の食事摂取基準(2010年版)」
 「高血圧治療ガイドライン2009年版」



楽しい減塩生活 3か条

①まずはずす味に慣れる

いきなり大幅な減塩をすると、料理が味気なくなり、ストレスが蓄積し、逆効果になるので、少量の減塩から始めましょう。続けていくと、舌がうす味に慣れ、今までの味付けが濃く感じられるようになります。

②塩分を減らす方法を考える

普段から、食事の塩分量を意識するようにします。例えば、ラーメンはスープに塩分が多いので半分残す、調味料は「かける」よりも「つける」を習慣にするなどです。

③塩の代わりを活用

割り醤油(醤油をだし汁で割ったもの)やだし汁を濃厚に取ること、塩分を減らすことができます。また、酢やレモンなどの柑橘類、ヨーグルトの酸味、カレーやこしょう、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分(ナトリウム)は含んでいないので、辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足感が違ってきます。

食と健康コーナー
みかんを食べよう
 問 保険健康課 ☎84-0327

みかんは、栄養豊富なうえ、手軽に食べられるため、健康維持に適しています。県内での生産量が多い果物で、特に県西地域を中心に栽培されています。

に必要な栄養素です。また、カリウムも含まれ、ナトリウムの排泄を促して、血圧を下げる効果があります。

栄養を逃さない食べ方

皆さんは、みかんを食べるとき、果実を包む薄い袋や白い筋と一緒に食べていますか。この袋や筋には、ペクチンという食物繊維の一種が多く含まれており、コレステロールを下げる働きがあります。食感は悪くなるかもしれませんが、果実と一緒に食べることをお勧めします。

みかん湯を飲む

皮をよく洗い、干して乾燥させます。それを細切りにして、お湯を注げばできあがりです。乾燥させたみかんの皮は、「陳皮」といわれ、健胃剤、鎮咳薬などの漢方生薬としても使われています。

豊富な栄養素

みかんには、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。これらは、体の抵抗力を維持する働きや、コラーゲンの生成、カルシウムの吸収

