

# 元 氣 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(藤原地区) 川村医院 川村 英樹 かわむら ひでき

## 植物油と体の関係③ トランス脂肪酸

3月号に続いて、植物油についての3回目です。

トランス脂肪酸という名称を聞いたことがありますか？ トランス脂肪酸は主に人工的に作り出された体に悪影響のある油脂です(ウシなどの反芻動物の胃内でもわずかに発生します)。

最も問題になるのがマーガリンやショートニング、ファットスプレッドなど植物油に人工的に水素を添加して固形に作り変えた製品といわれています。市販の加工食品、菓子類にはかなりの確率で使用されています。他には、化学的に抽出・処理され製造されている植物性油(市販の油はほぼ該当)、揚げ物・スナック菓子など高温の植物油で調理したのものにもトランス脂肪酸は発生しています。

トランス脂肪酸の害は、主に虚血性心疾患に罹患する危険性を高めることとされています。悪玉コレステロールを増加させ、善玉コレステロールを減少させます。メタボリック

シンドロームおよび糖尿病のリスクを上昇させるともいわれています。また、アルツハイマーやアレルギー疾患の罹患率が上がるといふ報告や、確定的ではないものの胎児や妊婦に対する影響も示唆されています。

海外では国や地域での差こそあれトランス脂肪酸は規制されていますが、日本ではこれといった規制はされていません。その理由は日本人の平均的なトランス脂肪酸摂取量は、WHO(世界保健機関)が設定したトランス脂肪酸摂取量の上限(総エネルギー摂取量の1%以内)の約半分の0.6%だったとの農林水産省の調査結果を受けてのものです。

しかし、民間の調査では年代によつて1%を超えているという結果も出ているようです。マーガリンは植物性だから健康的...と聞いたことがあります、バターの方が健康的というのが現代の考え方もいえます(摂りすぎはダメです)。

トランス脂肪酸、これから少し気にしてみてもいいかがでしょうか？

# 市民文化

川柳

選者 大橋芳明

親しさも一歩下がったデイスタンス

佐藤美貴子

いい人にされて荷物が増えて来る

佐藤忠介

木瓜の花名を気にせずに咲き誇る

山田芳子

三密を避けて今夜も独り酒

江袋操

仲間割れゴメンが重い帰り道

福田英子

広報8月号の川柳課題句の題目は「帰る」です。締切は6月18日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者 須藤火珠男

領いて聴くも見護や梅三分

湯沢くに

梅雨寒し司書の微笑に迎へられ

新妻康次

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記内容は中止または変更となる場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合せ先でご確認ください

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	6月8日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会 ～子どもの発達に合わせた語りかけ～ ことばを話しかける前や、話し始める時期のことばかけや接し方について学習します 講…高木亜紀氏 定…15名(先着順) 申…6月7日(月)まで ※お子さんを預かります
	6月16日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センター職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…親子15組(先着順) 申…6月1日(火)受付開始
	6月24日(木) 午前10時30分～11時30分	◎ママのお楽しみタイム ～作ってみよう楽しい小物～ 子育てでなかなかできない、簡単な小物づくりを楽しみます 講…オピニオンリーダー 定…10名(先着順) 申…6月23日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001  ※催しは全て、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます	6月16日(水) 午前10時30分～正午	◎SDGs(エスディーゼズ)ってなあに？ 身近なことからSDGsについて考えてみましょう 講…スマイル日光プロジェクト会長小栗卓氏 申…6月15日(火)まで ※お子さんを預かります(託児定員8名)
	6月24日(木) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分 (①、②は同じ内容)	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなどで楽しめます 講…川出朋子氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…①、②とも6月23日(水)まで
	6月29日(火) 午前10時～正午	◎デコパーズを楽しもう！ マスク入れにもなる小さいポーチにデコパーズで模様をつけます 講…オピニオンリーダー齋藤宮子氏 費…800円 持…手拭き用タオル、はさみ 申…6月22日(火)まで ※お子さんを預かります(託児定員8名)
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	6月22日(火) 午前10時～正午	◎リトミックと交流会 リズムあそびでお友達になりましょう 講…親学習チーム日光 定…親子6組(先着順) 申…当日朝まで
	7月2日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダー藤原支部のひだまりサロン 七夕飾りを作りましょう 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組(先着順) 費…50円 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎0288-54-3001	6月8日(火) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります



鳥除けの目玉光るや苗代なわしろに

大空に包まれながら鳥帰る

山合いののどか広がる田打かな

## 短歌

選者 川田美佐男

君島昭平

沼尾紫朗

齋藤靖彦

病床に農業メモを持ち込みて種の発芽をまた夢にみ  
森松隆

都会より訪ね来し孫ウグイスの声本物かと幾たびも  
問う 狐塚昭子

冬眠の重連水車揺り起こし命吹きこみ春の音する  
青木照雄

かえりみてはかなき夢と思えども消えることない未  
練心よ 山田久代

我が恩師カチューシャ唄うロシア語の想いを語る望  
郷サハリン 阿久津年秀

## 作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月にそれぞれ1人5句まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地  
☎0288(21)5135・FAX(21)5137