

ふれあいの **里** だより **緑深き森への誘い**

7月、狭山丘陵にリョウブ(令法)の花が咲く。昔は束状になって芽吹く新葉を塩漬けにして蓄え、飢きに備えたといわれています。赤い新芽を出していたアカメガシワやタ方に花が開き夜には葉を閉じるネムノキなどの花が咲くのもこのころです。他の樹木の多くは、夏の太陽をいっぱい受けながら、種を作り始めています。

日当たりの良い草原ではオカトラノオ、湿地ではヌマトラノオが白い花の尾を風に揺らし、チダケサシのピンクの花は周りの緑に映えています。

虫たちの活動も活発で、クロアゲハやコムスジ、サトキマダラヒカゲなどのチョウにも出会えることでしょう。シオカラトンボの雄が雌の産卵を守るため、すぐ上でホバリングしているほ



アカメガシワ



コムスジ

ほえましいようすも観られるかもしれません。森の中は、樹木や野草が放つ香気(揮発性のフィトンチッド=テルペン)が最も多くなる季節です。フィトンチッドは、抗菌・殺虫・他の植物の生長を抑える等、動けない植物が根を生やした場所で生き抜くために備えた物質ですが、人には安らぎと活力を与えます。フィトンチッドを体全体に浴びる森林浴は、森林療法としても取り入れられています。暑いからといってクーラーを効かせた部屋にこもらないで、さあ皆さん、生きあふれる森に出かけましょう。

センターでは写真展「梅雨時・梅雨明けの生き物たち」と、植物画原画を展示します。植物画による図鑑も貸し出していますので、図鑑片手に森林浴を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【申し込み・問い合わせ】

狭山丘陵いきものふれあいの里
センター(荒幡782/☎・FAX939-9412/休館日:毎週月曜日)
◎7月21日(例)は開館し、22日(火)・23日(水)は休館します。

7月の自然観察会
《湿地の花・里山の夏》

と き 7月19日(土)午前9時30分~午後2時30分
集 合 早稲田大学正門前
定 員 申し込み先着40人
持ち物 昼食、飲み物等

こんにちは保健師です

いきいき **健康づくり**



夏を元気に過ごす 食事の工夫!

むしむしとした暑い日が続く夏、イライラして食欲も落ち、体調を崩しやすくなる季節がやってきました。食欲がないからといって、喉ごしのよいものや冷たいものばかりではなく、スタミナをつけるものを食べて、元気に過ごせるようにしましょう。今回は栄養士からお知らせします。



元気になる食事のポイント

- 毎食、たんぱく源となるおかずを食べるようにしましょう。たんぱく質は体力やスタミナの源で、肉・魚・卵などに含まれます。
- 汗と一緒に出てしまうビタミンをたっぷり補いましょう。ビタミンB₁は疲労回復には欠かせないもので、豆類・豚肉・卵・レバーに多く含まれます。また、ビタミンCは、免疫力を高めるもので、季節の野菜(トマト・ピーマン・大葉)、果物に多く含まれます。
- 体力増強のため、緑黄色野菜を食べましょう。
- 冷たいものや甘い飲み物の飲みすぎは食欲不振の原因になるので、注意しましょう。
- 食欲増進のため、料理に酢や油、香辛料を上手に使いましょう。



夏を元気に過ごす献立の紹介

★豚肉とピーマンのねぎ味噌炒め 【材料と作り方(2人分)】

- ①豚薄切り肉150gを一口大に切って、下味(酒・しょうゆ各小さじ1)をつけます。
- ②ピーマン3個を縦に細く切ります。ねぎ2分の1本を5cmの長さで、千切りにして水にさらします。
- ③味噌(大さじ2)、砂糖(大さじ1)、みりん・酒(各大さじ2分の1)を合わせます。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)をひいて熱し、肉を入れて中火で炒めます。肉の色が変わったら、ピーマンを入れて炒め、最後に③を加えて器に盛り、ねぎを上に乗せて出来上がりです。

問い合わせ 保健センター(☎991-1811/FAX995-1178)

小児科医療相談室 Q&A **教えて! やまちゃん**

Q: もうすぐ3か月になる男の子です。夫の都合で、2か月後にオーストラリアへ行くことになっています。予防接種はどうしたらいいのか悩んでいます。

A: 「海外に行くので、どの予防接種を受ければよいですか」という質問への解答は決まっています。行き先の国・期間・年齢・健康状態により必要な予防接種が異なるためです。でも行く国によって予防接種が変わってくると困りますね。

そこで、WHO(世界保健機構)が中心となって世界的規模で勧めている6種類のワクチンは日本で受けるか、現地で受けるようにしましょう。6種類のワクチンとは、ポリオ・BCG・DPT三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)・麻疹のことで

これに、新生児期に接種するB型肝炎ワクチンを含めて7種類とすることもあります。オーストラリアでは、ポリオワクチンと三種混合を同時に接種(別表参照)します。B型肝炎ワクチンやインフルエンザb菌ワクチンは、日本の定期接種にはありません。

そこで、私の意見は、やはり日本で可能な予防接種だけはしたほうが良いということです。ワクチンは非常に安全ですが、絶対副作用がないとは言えません。オーストラリアには公的な接種事故の補償制度はない

ようなので、今できる三種混合とポリオワクチンは補償制度のある日本です。してから行くほうが良いでしょう。

ただし、これらの予防接種も期間に余裕を持つことが肝心です。三種混合なら旅行の3~4日、ポリオは旅行の2~3週間以上前に行うようにしましょう。どうしても日程が合わないのなら1つでもかまいません。

◆別表 オーストラリアの予防接種スケジュール

	BCG	ポリオ	3種混合	(注1)麻疹(MMR)	B型肝炎	(注2)Hib
1回	出生直後	2か月	2か月	12か月	出生直後	2か月
2回		4か月	4か月	10~16歳	1か月	4か月
3回		6か月	6か月		6~12か月	6か月
4回		4~5歳	18か月			12か月
5回			4~5歳			18か月

注1 MMR: 麻疹・風疹・おたふくかぜ混合ワクチン
注2 Hib: インフルエンザb菌(これはインフルエンザウイルスのワクチンとは異なります)

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1
所沢市市民医療センター・小児科相談係
アドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp



マウスのつぶやき

▶数か月前2週間で7kg減量!初挑戦でしたが、妻への意地?が成功へと導いたのかな。その後どうなったかは秘密。ただ言えるのは「やせたら♣らしくないよ」という声を大事にしていること。(♣)
▶海の大好きな私は、ところっ子・西村さんの取材を終えて感動!3日後には雑誌の仕事でインドネシアへと、忙しい中で話を聞かせてもらいました。これからは世界中の海で活躍してください。(♥)
▶とある回転寿司店へ。食べ終わった後の皿を返却口に返すとルーレットが回転し、寿司ネタキーホルダーが当たる。5皿で1回回転し、3セットに1度当たるようである。ちなみに3個ゲットした!(♠)