

4月の安心かわら版



4月の主な行事

1日	エイプリル・フール	14日	オレンジデー
7日	世界保健デー	18日	発明の日
8日	花祭り	20日	通信記念日
10日	駅弁の日、女性の日	22日	アースデー
12日	パンの記念日	29日	昭和の日



今月のかわら版 : 1 「ココナッツオイルが人気上昇中」

近年人気上昇中のココナッツオイルは、健康や美容に効果があると注目されています。ココナッツオイルの効能についていくつかご紹介します。

- ・**コレステロール値を下げる**・・・主成分が中鎖脂肪酸であるココナッツオイルは、体内に入るとすぐに燃焼されてエネルギーとして使われるため、コレステロールや体脂肪へと変換されずコレステロールに影響を与えません。それどころか、中鎖脂肪酸は、代謝を促進するため間接的に善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やして悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らすと言われています。
- ・**免疫力を高める**・・・ココナッツオイルにはラウリン酸が豊富に含まれています。母乳にも20%ほど含まれているラウリン酸は、抗菌、抗ウイルス作用があります。
- ・**ダイエットに効果的**・・・効率的に迅速にエネルギーへと変え、脂肪として体内に蓄積されません。ほかに、優れた整腸作用を持っており、腸内に溜まった不要物を排泄し、腸の活動を盛んにするため便秘改善効果もあります。
- ・**その他**・・・脳の活性化、認知症・アルツハイマーの予防・改善、がん予防・治療、甲状腺機能を正常に保つ等、たくさんの効能があります。

次に、手軽なココナッツオイルの使い方についてご紹介します。

- ・**トーストに塗る**・・・ココナッツオイル、はちみつ、シナモンを塗るだけ。
 - ・**炒め物**・・・ココナッツオイル、野菜やキノコ類等、さっと炒めて塩・コショウで味付けする。バターよりあっさりしていて、シンプルな料理にぴったり。
 - ・**飲み物に混ぜる**・・・ホットミルク、コーヒー、紅茶等に入れる(大さじ1杯くらい)。
 - ・**おむすび**・・・ご飯、ふりかけ、ココナッツオイル(香りなしのタイプ)をまぜてにぎるだけ。一日の摂取量は成人で大さじ2~3杯程度と言われています。摂りすぎにはご注意ください。
- また、初めて摂取するときはお腹が不調にならないよう、ごく少量から始めましょう。ココナッツオイルを選ぶときは、ヴァージンココナッツオイル等、できるだけオーガニックのものを選ぶことが重要です。この機会に試してみたいはいかがですか。



今月のかわら版 : 2 「黄砂の飛来」

「黄砂」とは、中国西部のタクラマカン砂漠やゴビ砂漠といった砂漠地帯で発生する猛烈な砂嵐や上昇気流によって、空高く巻き上げられた砂やホコリが、偏西風と呼ばれるジェット気流に乗って日本に飛来し、大気中に浮遊あるいは降下する現象です。

◆黄砂のピークは？

黄砂は1年中日本に飛来する可能性があります。2月から5月までの飛来が多く、4月がピークになります。日本で1年間に降る黄砂の量は、1平方キロメートルあたり1~5トンにもなるそうで、年々増えています。これは工業化が進み、森林を切り開いて土地開発を続けた結果、中国では乾燥化・砂漠化が進んでしまったことが、原因の一つと言われています。ちなみに、偏西風に乗った黄砂は、日本の上空を通過して、遠くアメリカ大陸にも到達していることが明らかになっています。

◆黄砂の影響

日本に飛来する黄砂は、中国や韓国から上空の有害物質を運んできてしまうため、雨などに混じって土壌にもしみ込んでしまう等、環境にも様々な影響があります。

黄砂は非常に細かい粒子であるため、人が吸い込むと肺の奥まで到達し、人体に大きな影響を及ぼすこともあります。

一方、黄砂には土地を肥やす効果があります。また、生物の生育に必要なミネラル分も含まれており、海域でもプランクトンの生育などに寄与していると言われています。ほかにも、日本上空で酸性雨の原因となる物質も吸収してくれるため、酸性雨を防いでくれる効果があるのではないかという説もあります。

◆黄砂の対策

- ・**マスクをする**・・・高密度のフィルターで飛沫ウイルスを通さないものをおすすめです。
- ・**洗濯物は外に干さない**・・・黄砂が付着してそれを着てしまうと、人体に入り込んでしまう危険性があります。
- ・**空気清浄機を使う**・・・必ず閉め切った部屋で使うようにしましょう。

