

健康
だより

「塩、白い粉の恐怖？」

(執筆 粕屋南病院 玉井 収)

問い合わせ先

健康福祉課 健康長寿係
☎ 934-2243
FAX 933-7512(代)

宇美町は「血圧を学ぶまち」としてモデルタウンとなり、日本高血圧学会と厚生労働省が宇美町を支援しています。

今回は塩についてのお話です。塩は生きていくために必要ですが、摂りすぎると高血圧により脳・心臓・腎臓の病気になるばかりでなく、がんや骨粗しょう症にもなりやすいと言われていいます。進化の過程で、陸上は塩が少ない環境のため、陸上動物は腎臓にて塩分の99%を常に再利用するようになり、少しの塩で生きていけるようになりました。アマゾンやアフリカの原住民は1日約1グラムの塩分で生活できており、高血圧の人はいません。一方、日本人の塩分は平均1日約10グラムで、高血圧の人は4300万人もいます。塩の摂り過ぎは胃がんの原因としても知られています。太古の昔から塩は保存食に使われて来ましたが、冷蔵庫の登場で塩を使わない食品保存が可能になり、胃がんは減少しました。また、塩の摂り過ぎは尿にカルシウムがたくさん出てしまい、腎臓結石や骨粗しょう症の原因にもなります。

お料理に大切な塩ですが、摂りすぎると命を脅かす白い粉です。塩分は少しずつ少なくしていけば必ず慣れていきます。ゆっくり着実に減塩に取り組んでください。



宇美町



問 環境農林課 環境衛生係

☎ 932-1111(代)
FAX 933-7512(代)

宇美町にお住まいの皆さん新年明けましておめでとございます。コロナウイルスが確認されて3回目のお正月を迎えましたがいかがお過ごしですか？世界中で変異した新型株が次々と確認され、終息宣言はいつになるのか懸念されています。一方で50年後・100年後の深刻な問題として各国間で議論されているのが地球温暖化の現状です。国連の気候変動に関する政府間パネル(IPCC)の第一作業部会から8年ぶりに公表された第6次評価報告書では「人間の影響が温暖化を引き起こしているのは疑いの余地がない！」とはじめて明記されており、CO2およびその他の温室効果ガスの排出量が大幅に削減しない限り、今後20年間で産業革命前からの気温上昇幅が今世紀末の目標であったはずの1.5℃に達してしまう可能性があると警告しています。11月にイギリスのグラスゴーで開かれた国連気候変動枠組条約第26回締約国会議(COP26)では、南太平洋周辺の島国から地球温暖化との関連が指摘さ

れている気象災害による深刻な被害を訴える声が相次ぎました。気温上昇に伴い海水温が上昇すると降雨量が増えるだけでなく積乱雲発生の多発化によって台風が多発化・強大化が懸念されているのです。前述のIPCCは、1995〜2014年を基準とした2100年までの世界平均海面水位が最大1.1メートル上昇するとの最新予測を公表しました。京都大学防災研究所が地球温暖化の沿岸域への影響を定量化した「気候変動に伴う波浪の将来変化予測」では、沿岸部の脅威は海面上昇だけではなく高波や高潮など海の波浪浪のエネルギーも増大し、砂浜の生態系を変化させ人類に深刻な影響を長期的に及ぼすことになる警告をしています。

文責 福岡県地球温暖化防止活動推進員 竹吉 栄隆

この記事へのご意見やご質問がありましたら環境農林課へご連絡ください。

eco

不要品を有効活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう！

いきいきリサイクル情報

問い合わせ先

環境農林課 環境衛生係
☎ 932-1111(代) FAX 933-7512(代)

不要品を有効に活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう！

ゆずってください

- 宇美幼稚園の制服、体操服、通園バッグ
(男児用、制服・体操服はサイズ100cm以上を希望、令和4年3月卒業予定でゆずってください)
- 新修 宇美町誌
- 弓道具(大人用、弓道関係のものなら何でも可)

ゆずります

- バウンサー(サイズ:横幅45cm×高さ20cm×奥行85cm、状態など:4年前のお下がり、背もたれの調節ができてお座りの時期まで使用可能、転落防止のベルト付き、布部分は洗濯可能、大きな傷や汚れなし)
- ひな人形(サイズ:横幅100cm×高さ130cm×奥行150cm、型番:カワサキ No.3、状態は良いが多少傷みあり)
- オルガン(サイズ:横幅95.5cm×高さ76cm×奥行42.5cm、状態など:35年前に購入、きれいな状態、コード付き)
- 節句人形(サイズ:横幅62cm×高さ43.5cm×奥行32cm、状態など:ガラスケース入り、目立つ痛みなし、20年前に購入、きれいな状態で保存していた)
- かぶと(サイズ:横幅42.5cm×高さ44cm×奥行33cm、状態など:ガラスケース入り、目立つ痛みなし、20年前に購入、きれいな状態で保存していた)

- 兜(サイズ:横幅約40cm×高さ約30cm×奥行30cm、状態など:平成5年購入、状態良い)
- 雛人形七段(状態など:平成3年購入、状態良い)
- NECデスクトップ型パソコン(型式:VN370/E ホワイト 4GB/900GB、状態など:Windows 10へUPグレード済み)

【申し込みできる方】

町内在住者
(営利目的の方や団体、18才未満の方を除く)
「ゆずってください」「ゆずります」掲載希望の方は、申込書に必要事項を記入のうえ、**1月25日(火)**までに環境農林課までお申し込みください。写真(画像データ)を提供いただければ、町ホームページに掲載します。申込書は、窓口で配布しているほか、町ホームページからもダウンロードできます。
なお、「ゆずります」の品の譲受けについて、申込者多数の場合は1月25日(火)の締切後に抽選を行い、1月31日(月)までに当選者に対してのみ電話で連絡します。
品物の詳しい情報が知りたい方は、環境農林課にお問い合わせください。



町立図書館
☎ 932-0600
FAX 932-0631

◆1月4日(火)から開館時間を変更しました。
変更後開館時間
10時～18時

新刊案内

新しい本が図書館に入りました。ご利用ください。

『すごい平屋』

エクスナレッジ

庭とのつながり、コスト、温熱環境、耐震…。平屋の長所をいかに巧く引き出せるかが「すごい平屋」をつくるカギになる。60軒以上の平屋をイラストで徹底解剖し、平屋の「正解」を考える。住み心地を高める小技も紹介。(TOOLi出版)



新年のご挨拶

春風献上

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、昨年(令和3年)も5月12日～6月20日、8月7日～9月30日の2回にわたり休館を余儀なくされました。しかしそのような中、町立図書館をさまざまな形で支え、利活用していただきました町民の皆さんには、厚くお礼申し上げます。

おかげ様で、電子書籍も徐々に浸透してきています。

町立図書館は、今年で開館15周年目を迎えます。町の未来への懸け橋として、皆さんに愛され親しまれる図書館を目指して、職員一同尽力してまいります。

館長 中島 康幸

2月の特集コーナー

- 一般書コーナー 「心と体をあたためよう」
『フランス流しまつで温かい暮らし』ベレ信子/著 講談社
- YA(中・高校生向け)コーナー 「心と体をあたためよう」
『インド・カレー紀行』辛島昇/著 岩波書店
- 児童書コーナー 「ほかほか絵本であつたまろう」
『ポカポカホテル』松岡節/作 ひかりのくに

蔵書点検に伴う臨時休館のお知らせ

▶期間 2月15日(火)～24日(木)

蔵書点検では、町民の皆さんの大切な本などが、本来あるべき場所にあるか、無くなっていないか、汚破損の著しいものがないかなどを1冊1冊丁寧に確認する作業を行います。期間中、本や雑誌の返却は、正面玄関横の返却ポストをご利用ください。CD、DVDは破損の原因になりますので開館日に直接カウンターへお返しください。宇美町役場総合案内、うみハピネス窓口での返却もできます。(開庁時のみ)ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。