

健康百科

健康や美容に効果があると「亜麻仁油」や「えごま油」がとても人気です。サバ缶もブームで品薄になりました。今回は、これらに含まれるオメガ3系脂肪酸について話します。

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂肪酸は、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つに分類されます。飽和脂肪酸は固形のバターやラードに多く含まれ、不飽和脂肪酸は液体の植物油に多く含まれます。

亜麻仁油やえごま油に多く含まれるα-リノレン酸は、オメガ3系脂肪酸の代表格であり、体内で合成できないため、必須脂肪酸とされています。サバに多く含まれるEPAやDHAも、α-リノレン酸から合成されるため、広い意味でオメガ3系脂肪酸に分類されます。

脂肪酸について

オメガ3系脂肪酸のはたらき

α-リノレン酸、EPA、DHAには、中性脂肪を下げる効果、血液をさらさらにする効果、動脈硬化を予防する効果があるといわれています。また、認知機能の低下を遅らせる効果も期待されています。

実際、EPA・DHA製剤は、病院や診療所で中性脂肪を下げる薬として処方されています。かつてEPA製剤として処方されていた薬は、今では単なるサプリメントではなく、市販薬(OTC)として薬局で販売されています。

このように薬で手軽に摂取できるようになったとはいえ、医食同源を実践される人たちが美を追究される人たちにとっては、前出の食材は、たとえ高価であっても魅力的であり、だからこそ流行ることになったのでしょう。

尾崎国民健康保険診療所

古河で生まれた工業製品で 新たな命を祝福



「市が進める子育て支援施策を応援したい」と株式会社宮本製作所(水海)から、敏感な肌の赤ちゃんの衣類洗濯に役立つ製品「ベビーマグちゃん」1,000セットを提供していただきました。市では、3~4カ月児健診を受けた人にお配りして子育て世帯を支援していきます。

【問】 健康づくり課Tel48-6881



▲株式会社宮本製作所の宮本社長(右)から寄付を受け取る針谷市長

「ベビーマグちゃん」って何?

「ベビーマグちゃん」を水に入れると、水素の気泡が発生しアルカリ性の水素水が生成されます。

この水素水が合成洗剤の代わりとなり、敏感な肌の赤ちゃんが身に着ける衣料品を優しく洗濯できます。

フランスのオーガニック・エコ展示会「2017Natexpo」で金賞を受賞



対象 7月23日以降に3~4カ月児健診を受けた人
配布場所 古河・総和・三和の各健診会場
配布物 ベビーマグちゃん3個セット

公園日和

三和ふるさとの森で夏休みを 過ごしてみませんか?

いよいよ夏本番ですね。三和ふるさとの森は、茨城県の「子どもいきいき自然体験フィールド100選」に選ばれており、親子の遊び場として楽しめます。自然溢れる雑木林を散策しながら、昆虫採集や野鳥観察などを満喫してみませんか?



他にも、緑に囲まれたバーベキュー広場やブランコ・シーソー・ミニアスレチックなどの遊具施設もあり、中でも全長27mのローラー式滑り台は子どもに大人気です。ぜひ、この夏休みを利用してご家族でお越しください。

【問】 ふるさとの森管理事務所Tel77-3813

副市長就任

岩崎政典氏が7月1日から副市長に就任しました。これからは、青木副市長と2人体制で市長を支え、市政の円滑な運営を進めていきます。



岩崎政典
副市長
(55歳)

【主な職歴】

昭和57年5月：通商産業省入省
経済産業省大臣官房秘書課長補佐、経済産業省大臣官房総務課企画官、中小企業庁事業環境部取引課統括官公需対策官

全国大会出場

JFA第19回全日本O-60サッカー大会
ラッツォス古河F.C.

JAPAN OPEN2019

【男子背泳ぎ】
忍田尊さん(常総学院高等学校)

第13回全国
グラウンド・ゴルフレディス交歓大会
鈴木マサ子さん、斎藤トシ子さん(古河市
グラウンドゴルフ協会)

表彰



【優勝】
鈴木マサ子さん