

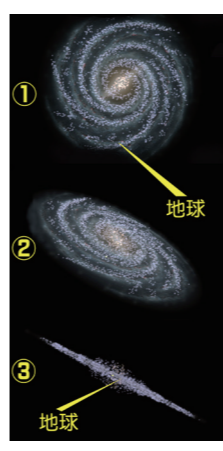
星空浴のすすめ

vol.4

天の川と宇宙人

「天の川」の正体

天の川の正体をご存知でしょうか。その答えを知るには、まずは私たちの地球が宇宙のどのあたりにあるのかを知る必要があります。地球は無数の星々の集まった銀河（写真①）の中にあり、その位置は矢印のあたりにあります。この銀河を②、③のように角度を変えていくと一本の川のように見えてきます。これが天の川の正体です。



い。また、この私たちの銀河を「天の川銀河」と呼び、その大きさは直径約10万光年です。

宇宙の広さ

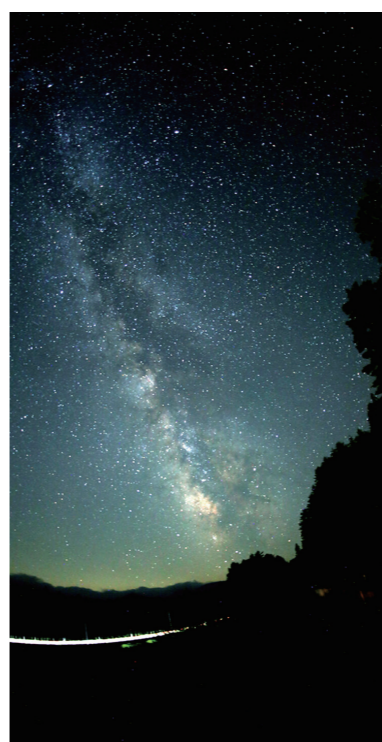
宇宙がどれくらい広いのかを考えたことがありますか。いつも見ている星座を形づくる星々や他の大小様々な無数の星々までの距離を調べると、それらのほとんどが天の川銀河内にある私たちの近所の星々だということが分かります。

近所だと言いつつ、その距離は数光年、数百光年以上もあるのですからそれらを宇宙だと思えば多くいます。宇宙には更に銀河が大小様々、2,000億個以上もあるというのです。星空を見上げるとき「無数の星空」の向こうの「無数の銀河」に思いをはせられるようになれば、あなたは宇宙通です。

宇宙人

皆さんは宇宙人はいらないと思いますか。私たち地球人もある意味宇宙人もありますが、友達や誰かと星空を眺めながら、一つの星を指さし「あの星にも私たちのような宇宙人はいるかしら」なんて間違ったことを言っていたらダメですよ。あの輝く星は私たちの太陽のように自ら輝き何もかも溶けるほど高温なので、宇宙人はあの星の上では「アッチチ！」で生きていられません。

重要なのは、あの輝く星を回っている私たちの地球のような惑星の存在です。最近の宇宙観測によって、地球に似た環境のある可能性の高い惑星が幾つも確認されています。私たちの太陽のような恒星は、1つの銀河の中に2,000億個以上あり、銀河



針生から観える天の川

は宇宙に2,000億個以上あるのですから、無限に近いほどの恒星が存在することになり、地球のような惑星は無数に存在すると言っても過言ではありません。それらの惑星で生命が誕生して地球人のように進化した知的生命体、宇宙人は当たり前のように存在、生存しているのです。少なくとも私はそう信じている1人です。

今度はから星空を眺めるときには、想像力を少しふくらませ、その星の周りを回っている惑星を思い、そしてその惑星に在るだろう生命、宇宙人のことを思うことで、星空を見上げる楽しさが増すのではないのでしょうか。その惑星で降る雪の結晶は六角形だろうし、オーロラも、火山も海も雲もとにかくやはりこの地球に似たような風景のはずです。

湯田哲（たじま天文同好会）

「星空浴のすすめ」へ
ご意見・ご要望はコチラまで
商工観光課 電話 0241-62-6200

健康コラム

血圧管理は減塩から

食塩と高血圧の関係性

突然ですが、塩辛いものを食べるのどが渇きませんか。これは食塩を過剰に摂ると、体がその濃度を薄めようとして水分を欲するからです。水分を摂ると体の血液量が増えます。血液を送り出しているのが心臓で、増えた血液量を送り出すためにより大きな力を必要とします。これが、血圧が上昇するメカニズムです。

血圧が高い状態が続くと、心臓や血管、腎臓にも負担がかかることになり、脳卒中や心筋梗塞など疾患のリスクが高くなります。

厚生労働省が定める1日の食塩摂取量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、本町の令和4年度の総合健診食塩摂取量を見ると9.4gと高い水準となっています。

今回は様々な観点からできる減塩のコツをご紹介します。

減塩の基本は「薄味に慣れる」こと！

濃い味が好きな人は、塩味を感じにくくなることもあるそうです。裏を返すと、薄味にも慣れることができます。人間の舌は、1週間～10日間ほどあれば薄味に慣れていくと言われていますので、まずは1週間減塩生活を続けてみましょう！

血圧を上げない食生活のために

- ★選ぶ時のコツ
- ① 加工食品（練り製品、ハム、ウインナー塩蔵魚類など）の食塩量に気をつけましょう
 - ② 減塩調味料・食品を上手に利用しましょう
 - ③ 外食や弁当では栄養成分で食塩量を確認しましょう

- ★つくる時のコツ
- ① 鰹節や昆布などの天然素材で濃いめのダシをとって利用する
 - ② 調味料は目分量や味覚にまかせず、なるべく計量する
 - ③ 香味野菜（にんにく・生姜など）や香辛料（胡椒・チリパウダー）を利用する
 - ④ 酢・ケチャップ・マヨネーズなどは元から比較的塩分少ないものを利用する
 - ⑤ しょうゆをだしや酢、レモン汁などで割って利用する

- ★食べる時のコツ
- ① 調味料はまずは料理の味をみてから
 - ② 麺類の汁は全部飲まない
 - ③ 調味料は「かける」より「つける」を意識して

カリウムを摂って余分な塩分を体から排出する

カリウムには余分な塩分を排出する働きがあります。野菜や果物、芋類や海藻などカリウムが豊富な食品を積極的に摂りましょう。
※腎臓に機能障害がある方は注意が必要です。



栄養士 野中 町子



【問合せ】
健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

8・9月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
8月13日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
8月20日	高橋医院	0241-62-0040
8月27日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128
9月3日	馬場医院	0241-62-0141
9月10日	なかやクリニック	0241-73-2036
9月17日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
9月24日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

おかあさん、すごい！
作 スギヤマカナヨ



お母さんは何でもできちゃう！そう思っていますか？

でも実は、お母さんにだって苦手なことやうまくできないことがたくさんあります。そんなお母さんの等身大の姿をかわいらしい絵と文字で紹介している一冊です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
（健康福祉課 子育て支援係内）

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

58

手抜きだつて悪くない

学 校に通う子どもたちにとつては残念で、お家の方にはホッとする夏休みの終わりが見えませんでした。夏休みのラストスパートは宿題に追われ、新たに始まる2学期に向けて、生活リズムの修正が課題となっているご家庭も多いことでしょう。お昼ご飯の心配をしなくても済むというだけでも、学校のありがたみを感じたり、みと感ずる方もいらっしゃるかもしれません。

今 回は、そんな忙しい毎日を受けてのメッセージです。

忙 しい日々の中でも、子どもに出来る限りベストなものを提供したいと思う親心や、SNSやお友だちの話から見えてくるキラキラした日々と自分を比べてしまうことが行き過ぎること、お家の方がいっぱい

なってしまうことはよくあることです。

特 に、暑さ厳しいこの時期は昼間の疲れも影響して、普段は気にならない些細なことで怒り、余計な一言で親子ゲンカも起こりやすくなります。家事や育児に休みはありませんから、睡眠不足や疲労、過度なストレスが重なってへとへとな時は、子どもをかわいと思う余裕も持てなくなるかもしれません。そのことに悩むお家の方は少なくありませんが、それは「子どもに愛情が持たない」のではなく、「疲れすぎていて子どもに愛情を持つ余裕がない」だけなのだと感じてしまいがちです。

子 育て中はどうしても子ども中心の生活になり、大人は自分のことを後回しにせざるを得ませんが、疲れがもたらす余裕

なさは、お子さんへの過度な叱責や体罰にもつながりかねません。意識的にお子さんと離れる時間を設けたり、休息や趣味を用いてリフレッシュすることを願っています。親であっても、得意なことや苦手なことがあります。料理や裁縫が苦手なら市販品を上手に使ってください。掃除や洗濯が苦手なら、家電の力を借ります。どうやっても、家事やストレスをなくすることはできませんが、自分に合った方法で負担を軽くして欲しいと思います。

こ のように、自分に合った方法で上手に子育ての手抜きをするのは、とても大切です。「手抜き育児」と聞くとマイナスイメージをもつ人もいますが、そんな印象をもつ人も減るかもしれませんが、子どもへの愛情が減るわけではありません。ポイントはお家での安心感を削がない方法で手抜きすることです。

家 の中がグチャグチャになっただけでいいし、絵本の読み聞かせができなくてもかまいません。完璧ではない自分の子育ても「まあ、いっか」と許せることができましたら、少しだけ余裕が生まれます。その余裕は、子どもの安心感を育みます。もし、ご自身の

「手抜き」に罪悪感を持つことがあるならば、「こうする事で私もほっとできて、子どもにも安心を分けられるようになるんだ」：そんなふうに開き直ってもらいたいです。

避 けて欲しい子育ての手抜きがあるとしたら、子どもに「不安」を与える手抜きだけです。例えば、子どもが怪我をしてしまったような危険な物が手に届く床にあるとか、お腹がすいているのに食べ物を提供できないなど、子どもの心と体の安全・安心が守られないような手抜きは十分に気をつけます。お家の方が疲れすぎて身動きがとれない場合に起こりやすいものから、そんなときはぜひ、身近な専門家（保育所・学校・保健師など）にSOSを出してください。お家の方もお子さんも安心できる環境に少しでも近づけるように、味方になってくれる人が必ずいます。

相 談先が見つからないお家の場合は、どうぞ「えがお」までご連絡ください。一緒に子育ての作戦を練るお手伝いをさせてもらいたいと思っています。気軽に相談ください。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 トマト

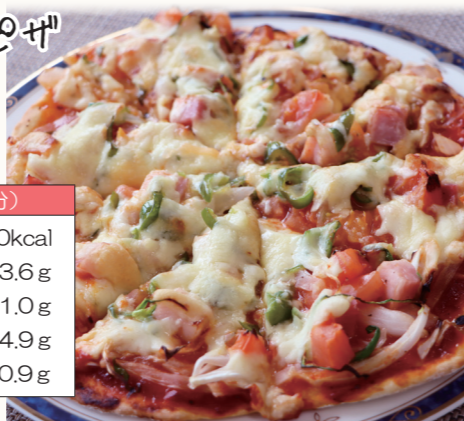
本町の特産品にもなっているトマトですが、夏に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

病気に対する抵抗力を強化する働きがあるビタミンCをはじめ、強力な抗酸化作用があるリコピン、食物の消化を促進する効果があるフィボネキシン酸、視力のサポートしてくれるビタミンAなど含みます。

作り方

- 1 ピザ用の粉にオリーブ油・水を加えて練り混ぜて、冷蔵庫で30分寝かして生地をつくる
- 2 玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を除いて輪切り、ベーコンは1cm幅に切り、トマトは1cm角に切る
- 3 調理台の上に粉をひき、生地を麺棒で広げ、ピザ用ソースを塗り、玉ねぎ・ベーコン・トマト・ピーマン・溶けるチーズの順にのせ200℃に温めたオーブンで10分焼く
- 4 オーブンから取り出して6等分に切り、皿に盛りつければ完成

トマトピザ



栄養価(1人分)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.0g
炭水化物	24.9g
塩分相当量	0.9g

材料(6人分)

ピザ用粉	2枚分	ピザソース	大さじ4
トマト	80g	とろけるチーズ	120g
玉ねぎ	80g	オリーブオイル	大さじ1
ピーマン	40g	水	適量
ベーコン	40g		