

## 「緑ゆたかな町」を目指して

9組 斎藤雄幸陸

去る10月16日、アクションスポーツパーク岡山で「第39回岡山市緑化推進大会」が開催され、当町内から緑化・美化奉仕活動の部で「辰巳西公園愛護委員会」が、また緑の街角コンクールで「中尾新一様邸」が表彰の栄を受けました。

それぞれ長年の弛まないご努力と精進の積み重ねによるものであり、誠にめでたく心から敬意を表する次第です。



平素、われわれは自由に公園を利用させていただきその恩恵にあずかりながら、その影で管理にご苦労されている皆さん方をつい忘れがちであります。また生活の中に潤いを与え、心安らぐ緑を提供くださっている各戸の生垣等においても、日常の手入に大変なお手間と労力を要していることも忘れてはいけないことであります。

当町内を取り巻く環境は今大きく変わろうとしています。岡山西バイパスの開通、岡山西駅の開設等を控え、今後都市化の波はますます加速することが予想されます。そうした中で、これからも「助け合うまち きれいなまち 楽しいまち」づくりを進めていく上で、豊かな緑は欠かせないものと考えます。

一人ひとりが、この町を愛する心を持ち、ゴミの無断投棄、空き缶・紙くず等の投げ捨てなどにも目を光らせて、いつまでも住みよい町であって欲しいものです。

なお、私事で恐縮ですが、当家の花壇も標記大会の「花いっぱいコンクール」の部で賞をいただきました。皆様方のご支援に感謝申し上げます。

### 健康アドバイス 食事編

#### 「冷え性にいい食事」

冷え性は、血行不良が主な原因で、入浴や運動などで血行をよくすることが大切ですが、食生活でも改善できます。食生活でまず気をつけたいことは、3食をきちんととることです。食事をとることによってからだが温まります。食事を抜いたり、食事時間が不規則になったりすると胃腸に負担がかかり、からだの中での熱の生産がうまくいかず、冷えを引き起こすこともあります。冷え性の改善には、からだを冷やす食べ物の摂取を減らし、からだを温める食べ物をとることも効果的です。からだを冷やす食べ物は、夏の時期にとれる野菜（きゅうり、トマト、レタス）や果物（スイカ、メロン、キウイ）が多く、生野菜に冷たいドレッシングをかけて食べるのはおすすりできません。また、冷たいジュースやアイスクリームなど

はからだを冷やしてしまうので控えましょう。逆にからだを温める食べ物は、冬の時期にとれる野菜（にんじん、大根、かぼちゃ）などです。野菜は生のままではなく、火を通して温かい状態にして食べましょう。とうがらしやしょうが、にんにく、こしょうなどの香辛料は血管を拡張したり、脂肪を燃えやすくして、体温を上げる働きがあります。これらのものも、料理に上手にとり入れてみてください



岡山県南部健康づくりセンター

管理栄養士 國橋 由美子