

# 健康コラム

甘い誘惑の落とし穴  
～意外なものに砂糖がたっぷり～

## ●隠れた糖分にお気づきですか？

冷たい飲み物やのどごしの良いものを食べる機会が増えるこの時期、目に見えず、つつい多く取り過ぎるものがあります。それは「糖分」！

特に、冷たい食品は甘さを感じにくく、思っている以上に糖分が含まれています。炭酸飲料や果汁・野菜ジュースにも多くの糖分が含まれているので、一度食品表示を確認してみるのもいいですね。



## ●糖質ゼロや糖質オフは健康的？

糖質ゼロや糖質オフの表示がされている飲料の中には、砂糖の代わりに低カロリーの人工甘味料が使われているものもあります。日常的に飲む習慣は「甘み」に対する味覚を鈍くし、肥満を招くこともあるので要注意です。

## ●糖の取り過ぎで夏バテに？

体の中で糖が使われるときは、ビタミンB1も一緒に使われます。糖分解にビタミンB1を使い過ぎると疲労回復が遅れ、夏バテの原因にもつながります。

糖の摂取を上手にコントロールし、暑い夏を元気に過ごしましょう！

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

◆どんな相談があるの？  
○テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができるという健康器具を注文し、届いてすぐ試してみたら思うようにできなかつた。返品しようと業者に電話すると「開封した場合、返品は受け付けられない」と言われ

◆注意することは？  
○テレビショッピングでは返品条件などについての表示時間が短く分かりにくいことがあります。テレビショッピングなどの

◆困ったときは？  
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111 内線259)へ

テレビショッピング契約条件をよく確認しましょう！

## 市民生活コーナー

た。「実際に使ってみないと分からないではないか」と苦情を言ったが、「返品についてはテレビでも伝えてあるし、同封している書類にも書いてある」と、返品を受け付けてもらえなかつた

通信販売にはクーリング・オフの制度はなく、事業者が返品の特約を設けている場合、それに従うこととなります。ほとんどの事業者は返品の可否や、返品する際の条件について表示しているの

## 手彫りとは違った作品表現 チェーンソーを使ったアート

植林や間伐など林業に従事する菊池さん。廃棄される木を利用したチェーンソーアート作品を制作しています。

# パーソナル PERSON'S 117



菊池 哲夫 さん  
(東和町土沢 56歳)

◆東和図書館ギャラリー展示  
9月1日(木)～30日(金)に菊池さんのレリーフ作品(浮き彫り細工)が東和図書館に展示されます。

◆チェーンソーアートを始めたきっかけは  
新潟県中越地震でのボランティアでチェーンソーを使った救出訓練に参加した際、チェーンソーアート作品と出会いました。幼少の頃から木工工作が好きだったこともあり、さまざまな所で勉強しながら制作してきました。

◆今後の目標は  
屋外展示用の大きな作品「ランド・アート」を制作したいです。また、ゆくゆくはチェーンソーアートに興味のある人が東和町に集まり花巻の民芸品として商品化するなど、一緒に活動していきたいですね。

## いきいき仲間たち



「石鳥谷はたおり同好会」は平成12年、石鳥谷町農業伝承館が企画した「機織り体験講座」の受講生が中心となり結成されました。現在、19人の会員が昔ながらの機織り機で布地を織り上げています。農村文化の一つである「機織り」を次世代に継承することを目的に活動する同好会。年1回開催する「はたおり講座」のほか、グリーンツーリズム(農業・農村体験)などで機織りの指導にも力を入れています。



月1回全員が集まり、みんなで協力しながら1枚の布地を仕上げていきます

い発見がある」と会の皆さん。10月に開かれる市民芸術祭に向け、作品の制作に取り組んでいます。会長の玉山規矩夫さんは「地元の文化を大切にしたい。機織り作品を花巻の特産品にできれば」と、機織りの継承と発展に意欲を見せています。

## 機織り文化の伝承

## 石鳥谷はたおり同好会

【問い合わせ】  
石鳥谷農業伝承館(☎45-6566)

## 地域おこし協力隊

### 協力隊活動1年を振り返って

地域おこし協力隊、東和町の農業担当の松阪です。千葉県出身で、東和町に来る以前は東京でサラリーマンをしていました。

東和町での生活はまさに移住生活の典型のようなもので、毎日が新しい経験の連続でした。着任当初から祭りの連続で目を回したり、初の雪道運転でハンドルをとられ焦ったり。また、地元の美味しいものをいただいたり、野生のホタルの群舞を楽しんだり、大変なこと、面白いことなどを織り交ぜて楽しく暮らしています。

私の地域おこし協力隊としてのテーマは、新規就農者の支援と農業・商業の連携を図ること

です。この1年はまずそのヒントを見つけるため、地元農家で農作業を手伝いながら勉強しました。東和町は丘の上まで続く見事な棚田が目を見せますが、このほかにもトマトやネギ、ピーマンなどの野菜類やリンゴなど、さまざまな農産物を生産しています。それに加え、それぞれの農家が独自の栽培方法を確立させていて、農業の奥深さを痛感する毎日です。

そんな毎日を過ごしているうちに、近頃、自身の就農が与えられたテーマへの近道ではないかと思うようになってきました。今は日々の活動を継続しつつ、自身の就農に向けての準備を進めています。次回、このコーナーに記事を載せるときには面白い報告ができるよう、勉強しながら活動していきたいと思

