



おにぎり通信

2023年11月18日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷、銀座、日比谷、秋葉原、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

インフルエンザがすでに流行しています。11月にインフルエンザに罹る人がこれだけ増えるのは、過去10年ほどでは無かったことです。コロナ前は、11月の終わり頃からインフルエンザに罹る人が出始め、1月から2月にかけて流行がピークとなっていました。今年、これまでより2~3ヶ月早い感じです。

新型コロナウイルスの流行が激しかった間は、インフルエンザに罹る人は殆ど出ませんでした。マスクや手洗い、人ごみは避けるといったコロナ対策は、インフルエンザ対策としても効果的です。

福祉行動を希望の方は、

おにぎりを配る時に、お声がけください。

病院や生活相談等で、福祉事務所に行くことを希望される方は、おにぎりをお渡しに伺った際に声がけ下さい。毎週土曜日の訪問活動の時に声がけ頂いた場合、翌週以降に福祉事務所まで同行します。

中央区福祉事務所・中央区築地1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階


日付	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
東京都 千代田区	晴 19/8 0%	晴 19/9 10%	晴 17/7 10%	晴時々曇 20/9 20%	晴時々曇 20/10 20%	晴時々曇 21/12 10%	晴時々曇 14/8 30%	曇 8/6 40%


ないぞうしぼう
【内臓脂肪】

日本人を含む東アジア人は、「内臓脂肪」がつきやすいそうです。
脂肪には、大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪があり、内臓脂肪は、その名の通りに、肝臓、すい臓、腎臓などの内臓の周りに溜まります。
内臓脂肪は、ただの脂の塊ではなく、血圧や血糖値を上げてしまいます。このため、日本人は一見やせていても、欧米人より高血圧や糖尿病になりやすく、生活習慣病に注意が必要となります。

ところで、内臓脂肪がつきやすいという不利な体質が、なぜ日本人には受け継がれてきたのでしょうか。内臓脂肪には役割があります。脂肪は、内臓をほどよく固定し、外から受ける衝撃から内臓を守ってくれます。そんな内臓脂肪が、特に東アジア人につきやすい理由のひとつとして、筋力の強さとの関係が挙げられています。筋肉は、白筋と赤筋があり、白筋は大きな力を発揮して瞬発力を生み、赤筋はゆっくりと長い時間にわたって働くことで持久力をもたらします。東アジア人は、白筋の割合が少ないのです。お腹の両側で内臓を支えている筋肉は、主に白筋でできているため、白筋の力が弱い日本人は筋力が弱く、内臓を支えることができません。これを補うには、内臓脂肪がある程度ついていての方がよいのです。内臓脂肪自体が悪いわけではなく、問題はつき過ぎなのです。

健康を損ねる五大要因は、「たばこ」「高血圧」「高血糖」「不健康な食事」「肥満」です。内臓脂肪は、このうちの多くの要因と関係しています。日本人は、残念ながら、お腹にたくさん脂肪を溜め込まないよう、他の国の人たちより気を付けないといけません。

 おにぎりを包むラップや読み終わった通信は、放置せずゴミ箱へ

 おにぎりは、お1人1個で、その日のうちに召し上り下さい



よつや なかま ちよだくこうじまち せい きょうかい
四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会
れんらくさき れんらくかのうじかん まいしゅうどうようびごご じ じ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)