

広報つつじの郷

第 2 圏 域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

東弁財・西弁財・三原・泉水



目次

- 2ページ… 佐渡島へ行ってみました
- 3ページ… お酒で健康？！シリーズ
- 4ページ… 秋バテに注意！

社会福祉士
主任介護支援専門員
看護師

佐渡島へ行ってみました

大宮から新幹線船を乗り継いで約3時間！
3日間世界遺産や美しい海を堪能してきました

尖閣湾揚島遊園

30メートル級の断崖が続く絶景スポット。
S28年に岸恵子、佐田啓二の映画「君の名は」で知られるようになったそうです。

トキの森公園

「佐渡トキ保護センター」と「トキ資料展示館」が併設。日本のトキは絶滅、その後中国から贈呈され繁殖に成功。

北沢浮遊選鉱場跡

観光シーズンには夜間ライトアップがされています。

世界遺産佐渡の金山

相川技能伝承館では金塊に触れることが可能。重くて持ち上がりません。

矢島体験交流館で たらい舟体験

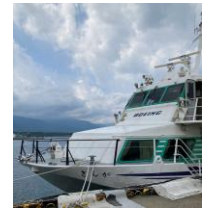
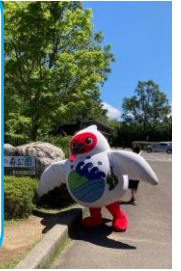
小木海岸でアワビやサザエを取るために考案されたといわれています。船頭さんが上手に櫓で漕いでくれます。

宿根木まち歩き

船大工が築いた特徴的な建造物が当時のまま保存されています。JRのCMでは吉永小百合さんが旅をしていました。

新潟駅ぽん酒館

コイン購入でいろいろな日本酒を味見できます。



「お酒で健康？！シリーズ」

以前から、お伝えしているお酒の豆知識。第9弾！！

前回まで、世界4大スピリッツ（ジン・ウォッカ・ラム・テキーラ）のうち「ジン」「ウォッカ」「ラム」についてご紹介しました。今回は、最後のひとつ、メキシコを代表するお酒「**テキーラ**」についてご紹介します。

テキーラの原料と製法

テキーラの原料は、メキシコで栽培される「ブルーアガベ」という植物です。アガベはサボテンに似ていますが、実はサボテンではなく、リュウゼツラン科の植物です。成長したアガベの中心部分「ピニャ」を収穫し、加熱・糖化・発酵・蒸留してテキーラが造られます。収穫できるまでには5～8年ほどかかるとされています。決められた地域で栽培されたブルーアガベを使用するなど、厳しい基準があり、アルコール度数は35～55%です。

◎テキーラの種類

- ・ブランコ：基本的に熟成させないタイプ。
- ・ホベン：熟成したものなどをブレンドしたタイプ。
- ・レポサド：2か月以上熟成。
- ・アネホ：1年以上熟成。
- ・エクストラ・アネホ：3年以上熟成。

テキーラと健康について

テキーラに含まれる糖分は非常に少なく、脂肪を吸収しにくい、100%純粋なテキーラは2日酔いしにくい。しかし、テキーラもアルコール飲料のひとつです。お酒は「健康のために飲む」というものではなく、飲酒する場合には、お酒に含まれる純アルコール量を知り、自分に合った飲酒量を考えることが大切です。

純アルコール量：飲酒量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8で計算できます。

例えば、アルコール度数40%のテキーラなら、30ml→約9.6g 45ml→約14.4g

60ml→約19.2gの純アルコール量になります。テキーラは度数が高いため、少量でも純アルコール量が多くなります。「適量なら大丈夫」と一律に考えるのではなく自分の体調や体質などを考え、無理をせず飲酒量を調整しましょう。

*アルコール度数40%のテキーラは1日60mlショットグラス2杯。

（最後に豆知識）

1930年代、メキシコの医者らは風邪の予防として熟成されていないテキーラ・リュウゼツランの蜜・ライム汁を薬として用いられていた歴史があります。

テキーラという名前は、メキシコ・ハリスコ州にある「テキーラ」という町に由来します。テキーラの産地は「テキーラの古い産業施設群とリュウゼツラン景観」として2006年にユネスコの世界遺産に登録されています。

何年もかけて育てられたアガベから造られるテキーラ。その背景を知ると、一杯のお酒にもメキシコの歴史や文化が詰まっていることが分かりますね。

秋バテに注意！

～夏の疲れを残さない～



- ・ 冷たい飲み物を摂りすぎない
- ・ 部屋の冷やしすぎに注意
- ・ ぬるめの湯船につかり自律神経を整える
- ・ 室内でも体を動かす
(いすに座って足踏みや、軽い体操がおすすめです)

症状が続いたり、受診するか迷ったときは、
埼玉県救急電話相談 # 7 1 1 9 をご利用ください。

- ・ 温かい食べ物や飲み物をとる
- ・ タンパク質で疲労回復
(鶏むね肉、豚肉、豆腐、卵、魚)
- ・ 旬の野菜で自律神経を整える
(さつまいも、きのこ、かぼちゃ、れんこん)
- ・ 発酵食品で腸内環境を整える
(納豆、ヨーグルト、みそ、ぬか漬け)

