



## 11月の主な行事

1日 :	紅茶の日、計量記念日	15日 :	七五三、かまぼこの日
3日 :	文化の日	17日 :	将棋の日
7日 :	立冬	19日 :	鉄道電化の日
9日 :	119番の日、換気の日	23日 :	勤労感謝の日
11日 :	電池の日、靴下の日	28日 :	税関記念日



## 今月のかわら版 : 1 「 噛む 噛む 噛む 」

日本人の戦前の食事は、純和風。主食の米や麦、おかずには魚、根菜類、高野豆腐などの乾物を食べてきました。これらの食べ物はよく噛まないで消化ができないので、昔の人はあごをよく動かしていました。戦前の食事時間の平均は22分、食べ終わるまでに約1420回噛んでいたそうです。

現代人はあまりものを噛まなくなったといいます。食事時間も噛む回数も急速に減っていき、食事時間の平均は11分、噛む回数は約620回と戦前の半分になってしまいました。これは、戦後急速に食事が欧米化し、ハンバーグやスパゲッティなど柔らかいものが好まれるようになり、あまり噛まなくても飲み込めるようになったことが原因のようです。

よく噛むことは体にとってもいいことをご存知ですか。ものを噛む時、人間は25以上もの顔の筋肉を使っています。噛むと振動が起き、顎や歯や脳に刺激を与え、さまざまな効果をもたらします。

よく噛むと

1. 脳細胞を刺激して血液の循環が良くなります。脳が活性化するために記憶力も良くなり、老人性痴呆症の防止になるといいます。
2. だ液の分泌量が増えます。だ液には殺菌、抗菌の作用があり、だ液が増えることで、虫歯菌や歯周病菌を押し流してくれます。
3. ダイエットにつながります。食事をすると血糖値が上がります。満腹中枢を刺激します。早食いは血糖値が上昇する前に食べてしまうので、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。よく噛み、ゆっくり食べることが食べ過ぎ防止になります。

噛む習慣をつけたい方におすすめの食材は、「玄米」「スルメ」「昆布やひじきなどの海藻類」などなど。ご祝儀に使われる「スルメ、昆布、搗栗（かちぐり）」は、時間をかけて噛む食品で、まさに不老食品ですね。食事はゆっくりと時間をかけて、よく噛んで健康な生活を心がけましょう。



## 今月のかわら版 : 2 「 地球温暖化の防止のため「グリーン電力」を増やしていきましょう! 」

照明、テレビ、電子レンジや空調など、私たちは電気を使わない日はありません。家庭には新しい電化製品が増え便利になりましたが、消費するエネルギーもどんどん増え、2006年に国内の家庭から排出された二酸化炭素は1億6,600万トン、1990年と比べてなんと30%も増え、地球温暖化の脅威となっています。

家庭の消費電力を減らす為に省エネに努めていくことが基本ですが、電気そのものを環境に良いものに変える動きが世界的に広がっています。CO<sub>2</sub>（二酸化炭素）を出さない電気として注目を浴びているのが、太陽光・風力・バイオマス（生物資源）などの自然のエネルギーによって作られた電力で、総称して“グリーン電力”と呼ばれています。環境対策の先進地であるスウェーデンでは、グリーン電力がすでに約3割を占めているそうです。

では私たち一人一人もグリーン電力の普及を応援できるのでしょうか？ 代表的なやり方が自宅の屋根に太陽光発電を設置して自宅で使用する電力を賄うことですが、間接的ではありますが、例えばグリーン電力の発電事業に一般市民が出資や寄付をするという方法があります。

2001年北海道浜頓別市にできた国内第一号の市民風車は、設備資金の約8割が市民出資によるものです。事業損益に応じて分配が得られ、低金利の今では運用商品としても人気があり、現在11基に増えました。

また、寄付という方法では、ほぼ全ての電力会社が電気料と一緒に「グリーン電力基金」への寄付を募集する仕組みを整えています。「グリーン電力基金」に集まったお金は、電力会社からの寄付金を上乗せしてグリーン電力の普及に使われる仕組みです。

また、個人レベルでは未だ仕組みが確立していませんが、「グリーン電力証書」という仕組みで証書を購入するやり方があります。

グリーン電力のCO<sub>2</sub>を出さない特色を「環境付加価値」として証書化して取引可能にした仕組みで、「グリーン電力証書」を購入すればグリーン電力を使っていると見なされます。最近では、プロ野球のセ・パ交流戦等のスポーツイベントやコンサートイベントにグリーン電力証書を購入するケースが増えています。

コンセントを抜く等省エネ運動とともに、コンセントの先にも目を向けた環境配慮活動が必要な時代になっています。

