

## 8月の主な行事



1日 :	水の日	15日 :	月遅れ盆・終戦記念日
6日 :	広島平和記念日	23日 :	処暑
7日 :	立秋・花の日・鼻の日	25日 :	即席ラーメンの日
9日 :	長崎原爆の日	31日 :	野菜の日



## 今月のかわら版 : 1 「世界の水危機の原因を日本も作っている? (日本は水の輸入国)」

最近、「仮想水(バーチャルウォーター)」という概念が水問題を考える際に使われています。

これは、水資源を公正に利用する為に考えられた指標のひとつで、少し乱暴な解釈ですが「農畜産物などの輸入国が、同じものを自国で生産する場合に必要な水資源量」という考え方です。もっと分かりやすく言えば「農畜産物を生産するために使われた水の量」といえます。

では、1回の食事でどのくらいのバーチャルウォーターを摂取しているか、メニューごとに比べてみると意外なモノに水がたくさん使われていることが分かります。

例えば、ハンバーガーと牛丼とさぬきうどんのバーチャルウォーター量の高い順に並べるとどうなるでしょうか?

環境省のホームページに掲載されているMOEカフェによると、牛丼(1900リットル)→ハンバーガー(1000リットル)→さぬきうどん(120リットル)という結果となります。牛丼には、牛肉(70g)で1440リットル、ごはん(120g)で440リットルの水が使用されています。牛肉が高いのは、牛の餌に使う穀物の生産に使われた水が原因です。

また、お米は水を大量に使う作物であることが原因です。(お米と小麦を1トン生産するために必要な水は、お米が3600リットルで小麦は2000リットルとの研究報告が出されています。)

世界では、水不足が大きな問題となっています。特に地下水を汲み上げて農畜産物を大量生産するやり方が主流になっている地域では、汲み上げた水量が地下水を補填する雨の量を上回り、地下水の水位がどんどん下がりはじめている現象も発生しています。このままでは地下水自体が枯渇する地域が増え、人が生きるために必要な飲料用の水までもその地域では失われる可能性も考えられます。

日本は、こうした水危機を抱える地域で生産された農畜産物も含めて、食料の約60%を輸入に頼っています。バーチャルウォーターで換算すると年間約800億リットル(琵琶湖の貯水量の約3倍)の水を輸入しているとの報告もされています。日本人の食料事情が世界の水危機の遠因になっていると言っても過言ではありません。

私たちが食事をする時、世界の水危機の問題に関心を高めることが必要な時代になってきています。



## 今月のかわら版 : 2 「早起きのススメ」



あなたは、毎朝早起きをしていますか?

最近「早起き」のよさが見直されていることをご存知ですか。早起きというと子供のことと思われがちですが、いまや「大人こそ早起きを」という考えが注目されています。

早起きのメリット!

朝、体を動かしたり、自由に時間を使って脳に刺激を与えれば、心身を気持ちよく目覚めさせることができます。出勤する時には脳は完全に目覚めていて、心身ともに活動モードになっているため、仕事への集中力も高まり、能率アップにつながります。早起きをして遅く寝ていたら、睡眠時間を削ることになります。早起きをすると睡眠の質が向上し、体がそのリズムになって、夜も自然に眠くなり、良質な睡眠をとることができます。

夜はついついネガティブになりがち。朝のほうが良いアイデアが浮かびますね。

◆しっかり朝食でダイエット◆

朝、時間がないとつい朝食を抜いていませんか? 食事をするとう体が温まりますね。これは、食べ物を消化・吸収する時にエネルギーを発生させるからで、この熱を食事誘導性熱産生(DIT=Diet Induced Thermogenesis)といいます。

このDITは、最も多いのは午前中で、夕方~夜になるにつれだんだん少なくなります。つまり、同じ三食でも、早起きして朝食をしっかり食べるの方が、朝食抜きで夜食を食べる人より、ダイエットしやすいこととなります。

早起きのコツ!

早起きの目的を作りましょう。毎日が楽しいと思えたら、早起きは簡単です。

◆早起きの楽しみを探しましょう◆

朝できる趣味を見つけてみてはいかがでしょうか。早朝英会話や早朝ランニング、フィットネスクラブなどのスクールも開催されており、出勤前の時間を有効に使う人も増えているようです。早起きして大好きな事に集中すれば、ストレス発散にもなります。

1日1時間早起きすると1年間で365時間、つまり15日間好きなことができるということです。

昔から「早起きは三文の徳(得)」と言いますが、この続きをご存知ですか。「早起きは三文の徳、長起きは三百の損」。長起きとは、夜更かしのこと。今も昔も「早寝早起きはいいことだ!」ということですね。

