



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 「今どきの野菜」

◆植物工場！？◆

建物の中でトマトやレタスなどを栽培する「植物工場」が注目を集めています。お店の一角に小さな植物工場をもつレストランもあるそうです。

植物工場は、光や温度を人工的にコントロールし、計画的に野菜を生産する施設のこと。外部から閉ざされた空間で菌が少なく無農薬栽培も可能であり、土を使わない水耕栽培では、そのまま洗わずに食べることができます。身近なところでは、コンビニエンスストアなどで販売されているサンドウィッチのレタスや、焼肉店のサンチュなどです。ただ、流通量は比較的多いレタスでも全体の0.6%ほど。本格的な普及はこれからです。

◆旬の夏野菜◆

一方、食欲のなくなりがちな夏に注目したいのが、太陽の恵みをたっぷり浴びた旬の夏野菜。ほてった体を冷ましたり、疲労回復を助けてくれる強い味方です。



- トマト…赤い色の素「リコピン」には強い抗酸化作用があり、疲れた体を助け老化を防止してくれます。他にも、ビタミンC・E、食物繊維、カリウムなど多くの栄養素が含まれています。
- 枝豆…大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持っています。たんぱく質・カルシウムの他、大豆にはないビタミンCやAも含まれています。アルコールの分解を促進し、新陳代謝を活発にしてくれるので夏のビールのおつまみに最適です。
- きゅうり…約90%以上が水分。ほてった体を冷ましてくれます。抗酸化作用のあるカロテンと、利尿作用のあるカリウムが含まれています。カリウムは老廃物を排出し、むくみをとる働きがあります。
- とうもろこし…ビタミンB1が含まれ、疲労回復に役立ちます。食物繊維が多いので便秘予防にも効果大。コレステロール値を下げる効果もあります。

夏の野菜は生のまま、簡単にゆでるだけで美味しいもの。夏生まれのパワーをたっぷりいただきましょう。

今月のかわら版 : 2 「夏休みは森林浴でリフレッシュしませんか」



森林浴は樹木に接し、精神的な癒しを求める行為です。欧米では古くから普及していましたが、日本では、1982年に長野県木曾郡上松町の国有林を全国初の自然休養林（赤沢自然休養林）とし、車椅子やベビーカーでも散策可能な「ふれあいの道」などを整備して、森林浴の提唱を始めたのがきっかけとされています。

森林浴の効果は、精神的なものが大きいと言われてきましたが、その効果に関しては、医学的な効能もあることが最近の研究で少しずつ解ってきています。その1例が、樹木が傷つけられた際に放出する、殺菌力を持つ揮発性物質のフィトンチッドの効能です。フィトンチッドは、人の体内に採り入れることで体内の免疫力の向上に寄与するということが解ってきています。こうした森林の持つ効能を利用した森林セラピー（セラピーとは薬や手術などによらない心理療法や物理療法をいいます。）が注目を集めています。

自然療法の普及が進んでいるヨーロッパ、特にドイツには古くからクナイプ療法と呼ばれている医学療法がありますが、その中には森林セラピーが食物療法と並んで重要な位置を占めています。

日本では、2004年に産・官・学が連携した「森林セラピー研究会」が発足し、森林セラピーによる効果について科学的な実証結果が発表されはじめています。

例えば、体内にあるウィルス感染の防御と、腫瘍細胞に対して攻撃するナチュラルキラー細胞（NK細胞）という免疫系の白血球があります。2泊3日の森林滞在型の旅行をした場合には、NK細胞の活性度が高くなり、しかも、30日後もNK細胞活性が一定レベル継続されているが、同じ日程で都市滞在型の旅行した場合には、NK細胞の活性化には変化が見られないという実験結果が発表されています。まだ実証結果の事例が少ないようですが、今後、森林浴によるリラックス効果や免疫機能の改善効果の実証事例が積み重なっていけば、日本においても「予防医学」の医療行為として認められる可能性もあるそうです。

今年の夏休みには森林浴でフィトンチッドを採り入れて、5感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）を刺激し、リフレッシュされてはいかがでしょうか。

