

1 1 月 の 安 心 か わ ら 版

1 1 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 「ワインの効能」

11月は、日本でもすっかり定着したボジョレー・ヌーヴォーの季節です。フランスの法律によって毎年11月の第3木曜日が解禁日とされていますが、日付変更線の関係で世界でも最も早く解禁日が来るのが日本で、本場フランスよりも早く飲めます。ワインが注目されるこの季節、改めてワインによる効能をご紹介します。

【白ワインの効能】

白ワインの最も大きな効能として知られているのは、**高い殺菌効果**で、食中毒の原因とされる赤痢菌やサルモネラ菌、大腸菌などをしっかり殺菌します。魚料理にびっぴりのさっぱりした味わいは、高い殺菌力を活かすためでもあります。また、生命活動をするうえで不可欠なミネラルの一種である**カリウムを豊富**に含んでいます。カリウムは、**血圧を上げる原因のナトリウムを排出する効能**があるので、**高血圧の予防や治療**にも大変おすすです。さらに、カリウムには**筋肉の動きをスムーズにする**という効能があるので、積極的に摂られているスポーツ選手もいるようです。

【赤ワインの効能】

赤ワインの効能として有名なのが、**抗酸化作用**です。抗酸化作用とは、体の老化や病気の原因といわれている活性酸素の働きを抑えることであり、最近では**アンチエイジングの効能**で話題となっています。また、赤ワインに含まれているポリフェノールの効能には、コレステロール値を正常化し、**動脈硬化やがんの予防**にも効果が期待できるといわれています。そのほか、**胃酸の分泌を促進**するという効能があるといわれており、高級レストランなどで、肉料理と赤ワインと一緒に出されるのは胃もたれを予防するためです。

このような健康効果は、ワイングラス約1杯で十分あります。例えばポリフェノールを例にしますと、一番多い野菜に対して赤ワインは20倍以上の効果があると言われてます。ぜひ適量を心がけながら、効能を堪能しつつ、ワインを楽しんでください。



今月のかわら版 : 2 「“MY行動宣言”をして、生物多様性を守ろう～できることから第一歩を踏み出そう～」

地球温暖化防止と生物多様性の保全は環境問題として世界的な課題となっています。地球温暖化は、ここ毎年のように繰り返される豪雨等の異常気象を見れば、身近な問題であることが実感できますが、生物多様性の保全は、希少生物・絶滅危惧種の保護というイメージがあり、自分たちにはあまり関係がないと思われる方も多いと思います。本稿では、この生物多様性について、その保全のために私たちができることも含めて説明します。

私たち人間の生命・生活はすべて自然からの恵みに依存しています。自然は多種多様な生物が複雑に相互に支え合いながら生態系を構成し、その恵みを私たちに提供しています。そして現在、この生態系を構成する生物がかつてないスピードで絶滅しており、生物多様性が失われてきています。生物一つ一つを網を構成する糸だと考えると、小さな糸が一つ切れても網の役割を果たします。10の糸が切れても網としての機能は維持できるかもしれません。しかし、百本単位、千本単位で切れたらどんなに網の目が細かくても、網の機能を果たせるか保証はできません。これと同じように、生物多様性の喪失が一定限度内であれば、自然は引き続き恵みを与えてくれますが、一定の限界を超えてしまった場合に、自然はもはや機能しなくなり、私たち人間は自然の恵みを享受できなくなります。そして、その限界点から分らないことが私たちの心配に拍車をかけています。

そのため、生物多様性を保全するため、国・自治体・企業(いろいろな取組みを行っています。企業の取り組みとして三井住友海上では、インドネシアで熱帯林の再生プロジェクトを推進し、350ha、約30万本の植林を行い、森林の回復とともに生物多様性の回復を図っています。また、三井住友海上が所属するMS&ADグループでは、全国8つの湿地で1,000名を超える社員と家族が参加し、外来種の駆除や清掃活動、生き物調査を行っています。企業単位ならできるが個人単位では生物多様性の活動は難しいと考えている人もいますが、個人でも十分に可能です。「国連生物多様性の10年日本委員会」では、「MY行動宣言」と称し、生物多様性を守るために、わたしたちにできる5つの行動をまとめています。生物多様性の恩恵をこれからも受け続けることができるよう、まず第一歩を踏み出してみませんか。

1. 地元でとれたものを食べ、旬のものを味わいます。
2. 生の自然を体験し、動物園・植物園などを訪ね、自然や生きものにふれます。
3. 自然の素晴らしさや季節の移ろいを感じて、写真や絵、文章などで伝えます。
4. 生きものや自然、人や文化との「つながり」を守るため、地域や全国の活動に参加します。
5. エコマークなどが付いた環境に優しい商品を選んで買います。