



2025年12月17日 第51期 No. 9-592

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syoushiyanokai.net/wp/>

8日の夜、青森県東方沖を震源とする大きな地震が発生しました。震度6強。

今回は、「北海道・三陸沖地震 後発地震注意報」が初めて出されました。

被害にあわれた関係者の皆様にお見舞い申し上げます。

地震列島であることを実感させられます。再度、倒れるものがないか、転倒防止をしているか、点検してみましょう。

### <1月新年会・定例会>

日時：2026年1月5日（月）11:00～15:00

会場：我孫子南近隣センター（8F）調理室

◆新年会を行ないます。参加される方は、お弁当を注文しますので必ずご連絡ください。

11月定例会出席の方の参加の有無は承知しています。会費は1500円。当日集金。

（坂巻さんへ ☎ 7182-2268）

### <2月定例会>

日時：2月2日（月）13:30～16:00

会場：我孫子南近隣センター（8F）調理室

### 甘夏みかんの注文 受付中！



今年も甘夏みかんを共同購入します。水俣の無農薬の甘夏は、水俣で海を奪われた人々が「自分達は加害者にならない」という強い思いから、作られたものです。その思いを応援するとともに私たちも無農薬の甘夏を安心して食べたいと思うからです。

そのまま食べて良し、マーマーレードにして良し、皮を使ってピールにするのもいいですね。皆様、ぜひお申し込みください。

価格：1箱3,300円（送料込）

申込み：1月5日（月）まで。（締め切り）

（中村治子さんへ ☎ 7182-7935）

### =生産者（佐藤秀樹）さんからのお手紙=

毎年、みかんをお買い上げ頂きまして 心からお礼申し上げます。今年も12月に入り、あとわずかで終ろうとしています。今年も一年、いろいろなことがありましたね。来年こそは、災害のない良い年になることを心からお祈りしています。

今年は、4月からあつくなり、夏がものすごく長く感じました。とってもあついあつい年でした。みかんはあつさにも耐え、育ってくれたことに感謝します。みかん山の草が伸びるのが早く、草払いに追われた1年でした。とても疲れました。

11月に入り、ようやく朝、夜は涼しくなり、ホッと致しました。今年は、雨は少ない方でした。台風が来なかつたので本当に良かったです。

甘夏ミカンは、昨年はとても不作でミカンの量はとても少なかつたです。今年は、昨年よりみかんは実り、出荷量は多いと思います。

皆様、よろしくお願い申し上げます。

\*一緒に、みかんを出荷していました山内さんが高齢のため、みかん作りができなくなりました。

皆様によろしくお伝えくださいとのことでした。



### <一口メモ>

「甘夏」は「夏みかん」が、枝先で突然変異してできた「枝変わり」によってできた品種。夏みかんは、秋の終わり頃に色づき、収穫可能だが、酸味が強すぎて直ぐに食べるのには向かない。でも、冬を越すと初夏の酸味が減り、食べられる状態に。春に食べても「甘夏」。

## 講演会「脂質こそ最も安全な栄養素」

12月3日、ナイスポークチバ推進協議会が主催する講演会に参加しました。総会の後の講演は今年で13回目になります。

講演のタイトルにたくさんの疑問符を持ちながら消費者として参加しました。

講師は、北里大学北里研究病院 糖尿病センター長の山田悟先生です。

先生は、糖尿病の患者さんの治療に向き合いながら、血糖値が上がりすぎない食事法を臨床に採用し、世に広める活動をしています。

以下、部分抜粋します。

~~~~~ · · · · · ~~~~~

2024年に刊行された「糖質疲労」の書籍は大反響でした。糖質疲労とは、糖質の摂りすぎによっておこる疲労感や眠気、集中力の低下などの不快な症状の総称です。

人はカロリーが足りないと空腹を感じるようにできています。糖質を控えた食事は長続きしません。カロリー不足を起こさないために高カロリーな「脂質」をたっぷりとすることで空腹感を除くことが鍵になります。

脂質やたんぱく質を多くとることで体は、高血糖状態になることを防ぐことができます。

食べる順番。まず、脂質とたんぱく質とを先に食べて、糖質は最後に食べるのがおすすめです。糖質疲労は万病の入り口です。まずは「主食を半分に」から取り組みましょう。

摂りすぎている糖質を減らしたら、代わりに増やすのは、脂質とたんぱく質であり、カロリーはしっかりと摂取しなければなりません。さらに食物繊維を摂ることも習慣づけます。

脳に糖分を・・・と甘いものを常に食べていませんか？それは糖質過多を招いてしまいます。敵視していた脂質は、実は健康の要。脳の大部分は脂質で構成されていて、脂質たっぷりの食生活は脳にとってメリットがあるのです。

脳にとって必要な糖質はありますが、脂質を食べていれば、肝臓が自動的に脂質の一部をぶどう糖に変えて脳に届けてくれるので、わざわざ口から砂糖を入れる必要はないのです。

朝食は必ずとりましょう。

朝食には卵や納豆といったタンパク質にオリーブオイルやマヨネーズやごま油といった油もぜひ加えていただきたい。牛乳やヨーグルトも脂質たっぷりのものにしましょう。

糖質過多だと、脳のゴミ・アミロイド $\beta$ ーが排除されません。

摂ってはいけない2つのアブラ

トランス脂肪酸・・・工業的に合成されたトランス脂肪酸は心臓病を増加させる可能性が大。マーガリン、ファットスプレット、ショートニングなど。

古くて傷んだアブラ=酸化したアブラ

体内で細胞を傷つけたり、遺伝子を損傷させたりします。揚げ油の使いまわしはいますぐやめましょう。



劣化しにくい優等生「オリーブオイル」

飽和脂肪酸と並んで安心して使える安全なアブラがオレイン酸です。オレイン酸は、オリーブオイルの構成成分です。酸化に強く劣化しにくい性質があります。オメガ9系と呼ばれる油です。オレイン酸を多く含む油はオリーブオイルの他に動物のお肉のアブラがあります。美味しいお肉の口どけの良さは、飽和脂肪酸の他にたくさんのオレイン酸が含まれているからです。バター、チーズ、ラード（豚脂）、ヘット（牛脂）など。

~~~~~ · · · · · ~~~~~

これからは脂質が健康の鍵を握るということ。といえば、地中海食はオリーブオイルがいっぱいでしたね。でも、きっと疑問は残っているでしょうからゆっくり消化していきましょう。

最新版の書名は「脂質起動」((サンマーク出版)

\*皆様、お元気に良いお年をお迎えください。