

青壮年部 かわら版



青壮年部・食農活動で農業発信

青壮年部は、農業の役割や楽しさ、食の大切さを体験を通して伝えようと、食農教室を開いています。

10月4日に、南支部(土肥地区)部員が土肥こども園の園児とサツマイモの収穫を行いました。25日にはこども園が日頃お世話になっていた地域のの方に感謝をしようと焼き芋にして「農の駅土肥」で来店者に振る舞いました。

また、10月24日には、南支部が修善寺小学校1年生と6月にツル挿しをしたそのサツマイモの収穫を、JA駅前・温泉場支店職員も一緒に行いました。

北支部は10月5・6日に、葦山・葦山南・長岡北小学校でイチゴ苗の定植を、11月7日には、伊豆の国市の共和幼稚園と葦山・千歳保育園の園児と稲刈り体験を実施。園児たちは部員に教わりながら稲刈りを楽しんでいました。

部員は「農産物が育つ過程や収穫の喜びを子どもたちが感じてくれればうれしい」と話しています。



健康百科

「肥満は万病の元」

脂肪細胞は、食事によって摂取した脂質や糖を取り込み、エネルギーとして蓄えています。この蓄えられた脂肪は、体温維持や内臓の位置を保つ機能をもっています。

しかし、食べ過ぎ・高脂肪食・運動不足による「肥満」によって脂肪細胞が肥大化し、数が多くなると脂肪細胞内に慢性炎症が起こり、脂肪細胞の分泌・生成する「善玉ホルモン」が減り「悪玉ホルモン」が増え「生活習慣病」を招く恐れがあります。

主な脂肪組織の働き

1. 善玉ホルモン：標準体重
- ① 女性ホルモンを生成する(エストロゲン)
- ② 摂食調節・熱産生の調節を行う(レプチン)



JA静岡厚生連リハビリテーション
中伊豆温泉病院・医療技術部長

いそ たけひこ
磯 毅彦 さん

③ 糖尿病・動脈硬化の予防と改善を行う(アディポネクチン)

2. 悪玉ホルモン：肥満

- ① 高血圧症の原因になる(アンジオテンシンⅡ)
- ② 糖尿病を発症させる(TNF-α)
- ③ 血栓形成の促進をする(PAII)
- ④ 動脈硬化症の発症と悪化を促進する(MCP-1)

悪玉ホルモンは、皮下脂肪よりも内臓脂肪が蓄積することで、増加する傾向があります。肥満にならないためには、善玉・悪玉ホルモンの働きを知り、適度な運動と食生活をコントロールすることがカギになります。

「今がダイエットのタイミングです！」