

## ウイルスに負けないカラダづくり「体温を上げる食事」

前号に引き続き免疫力アップのカギとなる「体温を上げる方法」について、図書館小糸分室に所蔵されている一冊の本をご紹介します。今回は食事に注目します。

■石原結實著『石原結實の体を温めて病気を治すレシピ117』（PHP研究所、2008年）



著者の石原氏は本書の中で、「体を温める食物(陽性食物)」と「冷やす食物(陰性食物)」を紹介し、「外観が青白緑の色をした食物、南方産や水分の多い食物は陰性食物で、外観が赤黒橙の色をした食物、北方産や塩辛い食物は陽性食物」であると解説しています。そして、日本人の低体温化の要因は、陰性食物の摂取過剰にあると指摘しています。

著者は病気を防ぎ、治す力をつける食事として「石原式基本食」を提唱しています。「空腹の時は、血液中の栄養素も低下し、白血球も「空腹」になるので、病原菌やガン細胞をよく食し、免疫力も上がるのです。よって「メタボ」を治したり、種々の病気を防ぐために、必要なことは、一日に一回は空腹の時間を作ることです。腹八分にして、一日三食でもよいですが」「朝食は、胃腸に負担をかけず、排泄現象を保ったままで、しかも、60兆個の細胞のエネルギー源の糖分、水分、ビタミン、ミネラルを含んだ生姜紅茶や人参・リンゴジュースの飲用をすすめるのです。昼はそばやピザなど軽いもの、夕食はアルコールを含めて何でも可」だそうです。

## 公民館6月3日より開館

6月3日より公民館の利用を一部再開します。公民館への来館前に、ご自宅での検温や体調確認をお願いします。公民館内におきましては、マスクの着用、手洗い・うがい、「三つの密」の回避等、感染予防についてご協力ください。

◇◇◇◇◇  
普段の食生活を見直すことで、病気を防ぎ、治す力をつけてはいかがでしょうか。

## 親子でクッキング「にんじん・リンゴジュース」

[材料・1人分]

にんじん2本、リンゴ1個、レモン1/8個

βカロチンとポリフェノールが豊富



[作り方]

- ①グラスにレモンをしぼります。
- ②人参とりんごはよく洗って皮のまま適当に切り、ジューサーにかけます。
- ③グラスに茶こしをのせてジュースを注ぎ、よく混ぜます。

## こいとほ～歩いて探してみよう「自噴井戸」

小糸にはポンプを使用しなくても水が湧き出る「自噴井戸」が数多くあります。自噴井戸の多くは「上総掘り」によって掘られたものです。「上総掘り」は、江戸時代後期に上総地方に伝わった鉄棒を使った突き掘り技術を工夫・改良して考え出された井戸を掘る技術です。明治時代の中期に一連の技術が整い、上総の職人たちが日本各地に向き井戸を掘ったことから「上総掘り」と呼ばれるようになりました。

小糸出身の池田久蔵によって起こり、池田久吉、池田徳蔵が改良し、石井峯次郎によって技術が完成しました。この技術は井戸のみならず温泉や油田の掘削にも活躍しています。さらに、水問題が深刻なアジアやアフリカでもこの技術が役立っています。



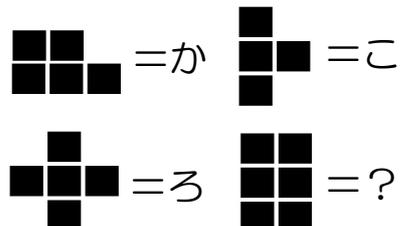
小糸の上総掘発祥地碑 (春日神社)

あなたの住まいの周りには「自噴井戸」がいくつあるか、散歩しながら探してみたいかがでしょう。

## キミは解けるか？ナゾキ問題

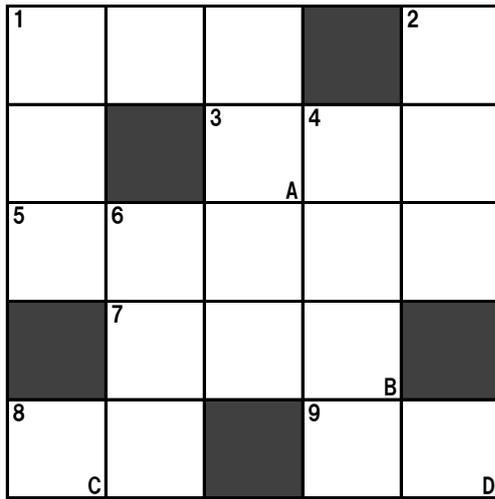
(平成30年度文化祭子ども実行委員の子どもたちが作成した問題を一部加工)

次の？にあてはまるのは何でしょう。



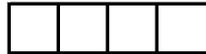
(答えは編集後記)

## 小糸ワードパズル



タテとヨコのカギを解き、A～Dに入る文字を並び替えて、下の言葉を完成させましょう。

【答え】



に負けない！

### 【タテのカギ】

- ①小糸は掘り抜き井戸の代表的な工法で国の重要無形民俗文化財「〇〇〇掘り」の発祥の地
- ②けんぴ鏡についているのは、接眼〇〇〇と対物〇〇〇
- ④小糸でスポーツイベントやマーケットが行われるフェスタ
- ⑥小糸公民館にある地域子育て支援センター「〇〇〇ルーム」

### 【ヨコのカギ】

- ①小糸が全国でも有数の産地となっている、純白のラッパ状の花
- ③カレーに欠かせないスパイス「ターメリック」の別名(漢字で鬱金)
- ⑤「おどろき」を英語でいうと…
- ⑦糸ですかし模様を編んだもの
- ⑧似たもの同士が集まることを「〇〇は友を呼ぶ」という
- ⑨金魚すくいを使う、すくい網

## 古屋公民館長からの算数問題～考える力をつけよう～

※問題文を苦手としている子は、多くいると思います。私も苦手でした。でも、問題文の内容を理解するのに図を使って考えるといいですよ

問題①道にそって、12mごとに木が植えてあります。

私と妻は1本目から8本目まで歩きます。

2人は何m歩くことになりますか？

◇2人が歩く長さを点と線を使って図に表してみましょう



◇図をもとに式をかいて、答えをもとめましょう。

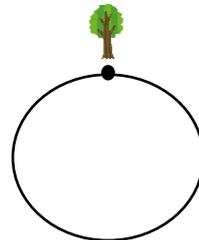
式

問題②まるい形をした池のまわりに木が12mごとに8本立っています。この池の周りを1周すると何mになりますか？

◇問題①とちがうところを図をかいてさがしてみよう

◇図をもとに式をかいて、答えを求めましょう

式



問題③ $25 \times 4 = 100$ です。このことを使って、次の答えを

暗算でもとめましょう。

$$25 \times 8 = \quad 25 \times 12 = \quad 25 \times 36 =$$

$$16 \times 25 = \quad 24 \times 25 =$$

## 事前の備え—災害時のコロナ対策

避難所では「密閉・密集・密接」の3条件がそろいやすく、感染リスクが高まります。そのため、災害の規模にもよりますが自宅で安全確保ができる場合には、感染リスクを減らすために、在宅避難も検討してください。水災害では、自宅の2階などに避難（垂直避難）することも有効な場合があります。親戚や友人の家への避難も検討してみてもいいでしょう。

在宅避難できるよう3日分の食料や水、常備薬、生活必需品などの備蓄品を日頃から準備しておくことが大切です。少し多めに買っておき使った分だけ買い足し、一定量の備蓄をしておく、ローリングストックの方法をおすすめします。



**災害時は命を守ることを第一に、避難に際しては感染を恐れてためらわないことが大切です。**避難所に避難する際は、

非常持出品にマスクや体温計、衛生用品も入れてください。避難所内では、手洗いやうがい、咳エチケットなど、感染防止のためのルールを守って過ごしていただくようお願いします。

## ステイホームで読書しよう

自宅での学習を支援するために、図書館サービスが再開しました。小糸公民館の図書分室（図書室）も6月3日から図書の貸し出しを再開しました。

感染予防のため、室内での閲覧はできません。また、三つの密「密閉、密集、密接」とならないよう、必要に応じて、人数制限をする場合もあります。

好きな本を借りて、自宅で読書しましょう。



## 編集後記 ※ナゾトキ問題の答え…き（キ）

ミ二通信第2号は5月21日の自治会回覧が中止となりましたので、小学校を通じて各家庭に配布しました。ご興味のある方はぜひ、君津市ホームページにてご覧ください。(N)

発行：君津市小糸公民館  
君津市糠田55 Tel.0439-32-2184  
メールkoito-k@city.kimitsu.lg.jp  
※君津市ホームページからもご覧になれます↑↑

