

連載

健康コラム

今回は…

vol.119

飲みすぎに気をつけよう



健康推進係 歯科衛生士

暑くなると自然と飲み物の量が増えますが、どんな飲み物を選びますか？
 自動販売機や商品棚に陳列してある飲み物も多種多様で迷ってしまいます。
 最近の傾向として無色透明で味や香りのする飲み物も随分と増えているようです。いわゆるニアウォーター、フレーバーウォーターと呼ばれるものです。その多くが「天然水使用」や「おいしい水」と標記されており、イメージとしては、色がついているものよりは身体に良さそうにみえます。

ところが、500ml入りペットボトル1本に対し、エネルギー量は40〜235キロカロリーと高いものでご飯一膳に相当します。また砂糖量は14g〜84gに換算され、3g入りスティックシュガーだと4本〜28本に相当します。せつかく食事制限や運動をしてもこれらを過剰に摂取すると努力が無駄になることもあります。さらに多くの清涼飲料水が酸性濃度の高い飲み物なので酸蝕歯（むし歯）になりやすいです。

水分補給は、運動量や環境にもよりますが、喉が渇く前に水や麦茶、お茶をこまめに飲むようにしましょう。イオン飲料やスポーツ飲料は、水と組み合わせる摂り、飲み過ぎないようにしましょう。

連載
vol.15

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきつと「この人には敵わない」って人がいるはず。そんな「曾於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！



地域おこし協力隊 服部 晃一郎 × 徳石 昭子さん

前回のスゴイ人

「曾於市を守る 山のスペシャリスト」

前田 誠さん

の思うスゴイ人は…



曾於市を代表する伝統芸能「ゴッタン」といえばあの人。一度会って話を聞いたらきつとファンになるよ。



ホメ上手な徳石さんの優しい指導で、つい取材というのを忘れて熱中。楽しく演奏できました。



この日は徳石さんだけでなく、お揃いの衣装を身にまとったメンバーのみなさんが集合し、私たちを出迎えてくれました。

今回お話を伺ったのは、『財部ふるさとを思いやる会「ゴッタン倶楽部」代表の徳石昭子さんです。素敵な笑顔と明るく元気な声、そして気さくな人柄と相まって、皆さんに慕われています。

ゴッタンの練習は、今月に3回行われていて、練習場所である財部北地区生活改善センターからは終始、ゴッタンの音色とメンバーの笑い声が聞こえてきます。

そんなゴッタン倶楽部は今から7年前、結成されました。財部が『ゴッタンの里』と言われながら、時代の流れとともに一時下火となっていた状況を何とかしたい、素朴な音色をもっと多くの人に伝えたい。そう考えた、当時財部北小学校で児童たちにゴッタンを指導していた永山成子先生が地域の人に呼びかけたことがきっかけでした。

今では、子どもたちへの指導や観光客向けに演奏を披露するだけでなく、ゴッタンが関係ない時でも声をかけあい、地域活動をすることもあるようで、地域コミュニティとしても大切な役割を果たしています。

曾於の宝「ゴッタン」を守り次世代へ伝える。そこには良きまとめ役として精力的に動き回る徳石さんの力が大きいことを感じました。