



桜、藤棚づくり

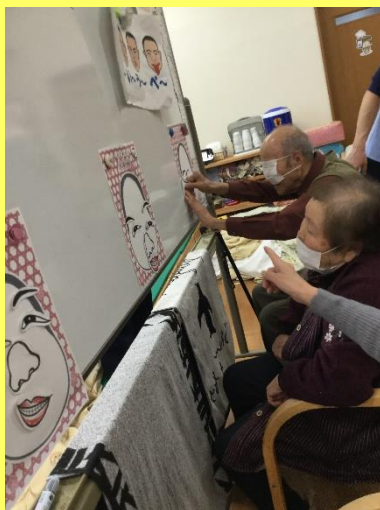
あし 葦だより

No68. 平成30年4月

通所介護あしのさと

TEL 0776-77-2242

福井県あわら市二面2丁目211番地



1, 2月の様子



いち早くあしのさとでは桜が咲きました♪ また、少し早いですが、折り鶴でこしらえた藤棚も作りました。鶴は難易度が高いようで、ほとんどの皆さんが苦労していました。新聞を毎日読んでいるであろう男性の方には、新聞まとめもしていただきました！ご協力ありがとうございます!(^_^)指先を使った作業を皆さん積極的にしていただけています。

来月はお花見の様子などを載せたいと思っています。楽しみにしてください。



「ポテチに発ガン性?!」



少し前にテレビを見ていたら、びっくりするようなニュースを見かけました。

「ポテトチップスでガンになる！」

これを見たときに、大好きなポテトチップスが食べることができなくなるのかと驚きました。

どういうことかと言うと…

炭水化物(でんぷんや繊維素など)を含む食品を120度以上の高熱で加熱すると、有害化学物質の「アクリルアミド」が発生します。外国で、ポテトチップスの中にこのアクリルアミドが含まれ、がんを引き起こす原因になるとの発表がありました。

「昔、焦げを食べるとガンになるって言われましたね！」

日本人が食べるものでアクリルアミドが含まれるものは、

フライドポテトや炒めたもやし、たまねぎ、キャベツなど、コーヒー、紅茶、ポテトチップスやクッキーなどの菓子類などなど…

このように書くと、どれも食べることができないように聞こえますねΣ(・□・:)

実際、このアクリルアミドをどれくらい摂取するとガンが発生するかということにはわかっていないようです。アクリルアミド以外にも化学調味料の中にも化学物質が入っていますし、発がん性物質は様々です。日本を含め、外国でもアクリルアミドを減らそうと頑張っているようです。

「結局どうしたら良いか…」

アクリルアミドが含まれている食べ物を控えるしかないですね。といっても、炒めた野菜を食べないわけにはいかないのです。ポテトチップスなどのお菓子類などの間食として食べるものに気をつけることしかできないのかなと思います。ガンになる以前に、お菓子類などの食べ過ぎは、糖尿病や肥満などの生活習慣病の原因ともなりますので、健康予防として、控えるということは良いことです。

結論!!!

食べ過ぎは注意！健康を考えた食事をとみましょう！

だらだらと書きましたが、結局は上記のことだと思います。ガンだけでなく、生活習慣病もあるので、適度な食生活を送ってください！また、今健康フームでテレビではいろいろな情報がありますが、情報をよくみて、振り回されないように注意してくださいね！