



須恵町では、町民みなさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。その一環として、今月から「健康のすすめ」と題して情報発信を行なっています。

## 今月のテーマ「食」

〜免疫力を高める食生活〜

春は、新学期のスタートや職場の異動など、環境の変化があるのではないのでしょうか。この時期は生活面での変化に加え気候の不安定さから、体にも多くの負担がかかる時期でもあります。



手洗いやうがいなど日常生活での予防対策に加え、規則正しい生活やバランスのとれた食事で基礎体力をつけることが大切です。極端なダイエットは控え、朝・昼・夕と3食しっかり食べて、余分なエネルギーは運動で消費するようにしましょう。

### 免疫機能を強化する食品の利用

平成2年に、アメリカ国立がん研究所が発表した「がん予防が期待できる食品群」をもとに、日本人になじみやすい食品を抜粋したものが、図1です。これらの食品には、免疫力を高める効果が期待できます。風邪かなと思ったら、これらの食品を多めにとって、ゆつくり休養しましょう。

### 酸化作用のある食品などの摂取

体内にウイルスが侵入すると、そのウイルスと戦うために私たちの体では酸化を促進する活性酸素(※)が多くなります。この活性酸素を抑えることを酸化作用といいます。酸化作用が高い食品はβカロチンやビタミンC・E、ポリフェノールなどを含む緑黄色野菜や果物、緑茶などです。

発熱などの症状が出ると、体力の消耗も激しくなります。こまめに水分補給をするとともに、消化のよいタンパク質(豆腐や魚、肉など)に併せ、毎食野菜をしっかりと食べることで大切です。

### 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事

発酵食品(みそや納豆、ヨーグルトなど)や食物繊維をたっぷり含んだ食品をしっかりとって、腸内の善玉菌を増やし、腸管免疫力を高めることもウイルスの侵入を防ぐことにつながります。

主食、主菜、副菜を組み合わせた和食中心の食事を心掛け、家族そろって健康に過ごしましょう。

※: 体内に侵入した細菌などを酸化させ殺菌し、無害化する働きがある。過剰になると体内の物質を手当たり次第に酸化しようと働くため、老化やさまざまな病気の原因にもなる。

22年度の住民検診は、9月9日(木)〜19日(日)までです。  
6月下旬に申込書を各家庭に配付します。

### 来月のテーマ「睡眠」

〜寝ている間のセルフケア〜  
▼問合せ先  
健康福祉課(内線153・154)  
☎932・1151

## 須恵町読書感想文コンクール

視点を変えると新しい発見がある

須恵町内小中学生を対象に、第1回読書感想文コンクールを実施しました。各学校で、ミニ感想文の取り組みを行ったり、夏休みの課題に読書感想文を取り入れられたり、コンクールに向けての試みが行われました。最終応募総数は、1932作品でした。どの感想文も素晴らしい、日常生活に読書を取り入れ、素直な感想が述べられていました。ここに、町長賞を受賞した椋野さんの作品を紹介します。読書を通して、自身の成長を客観的に見つけた素晴らしい作品です。ご一読ください。

なお、特別賞受賞作文および入選者発表一覧表を須恵町立図書館に掲示していますので、ご覧ください。(11ページに関連記事)。



感想文を朗読する椋野さん(中央)

### 『アンネの日記』を読んで 椋野菜帆

塾からかえると、母が台所で引出しの整理をしていました。テーブルの上には、何冊ものノートらしきものが置かれていました。表紙には「家計簿」の文字がありました。でも、母が家計簿を付けている姿を見たことがありません。

「家計簿なんて付けていたの?」と母に聞いてみました。「付けようと思って、暮れになると新しいのを買うんだけど、ついついね」と母の答えでした。

新しい年になったら家計簿を付けようという決心するらしいのですが、十二月が終わるころには面倒になってしまわらしいのです。その飽きっぽい性格は、わたしにも遺伝したようです。わたしの机の引出しにも、最初の数ページしか書いていない日記帳が何冊もあります。誕生日が近くなると、「十三歳になったら日記をつけよう」と思い、文房具屋さんで購入するのですが、誕生日を迎えると、急に書く気がしなくなるのです。

家計簿を付けられない母、日記が続かないわたし、その真っ白いページが示すのは、飽きっぽい性格の母と子であることだけです。それ以上の意味はありません。

しかし、日記がとぎれることが特別の意味を持つ女の子がいました。アンネ・フランクです。そう、世界中の人に読まれている「アンネの日記」の著者です。

わたしが「平凡な毎日が幸せなんだ」と思うきっかけとなったのが、「アンネの日記」を読んだことでした。

「アンネの日記」はナチスドイツ占領下のオランダで暮らすユダヤ人少女、アンネ・フランクの日記です。ナチスの迫害を恐れ、隠れ家に住んだ二年間が綴られています。

読書が好きでないわたしも、「アンネの日記」の題名は知っていました。「わたしでも知っているくらいなのだから、きっと感動的な本なのだろう」と、そう思いました。ところが読み始めたものの、全然おもしろくありませんでした。早熟で感受性の高い女の子が書いた日記、それ以上の何かを読み取ることはできませんでした。「先の方には感動的なことが書いてあるはずだ」と、ページを飛ばして読んでみましたが、「ラストは感動のシーンがかいてあるかもしれない」と、最後の方も読んでみました。でも、どこを読んでも普通の日記でした。

「何でこんな日記に多くの人が感動するのだろうか?」それが私の正直な思いでした。夕方、兄にその話をしました。「最後のページのあとに、何が起ったのか考えてみる、そしたらわかるぞ。」

「どういうこと?」

「なぜ日記が、終わったかということか」

「アンネの一家が、ゲシュタポに捕まって、強制収容所に送られたから...」

そう口にしたとたん、この日記に込められた一文字一文字の重さが、わたしの心にのしかかってきました。

そうです、アンネ・フランクにとって、日記がとぎれることは、強制収容所送りという意味していたのです。ゲシュタポに逮捕さ

れてしまったら最後、一切の自由を奪われ、死と直面する収容所暮らしが待ち受けています。

それがどれほどの恐怖なのか、わたしには理解できません。理解しようという行為さえ、おこがましいような気持ちにさせられます。

恐怖と絶望の日々、アンネ・フランクはどんな気持ちで日記を書いていたのでしょうか。自分が生きた証を残しておきたいという気持ちに支えられたのかもしれない。恐怖に押しつぶされそうになったときに、それから逃げる手段が日記を書くという行為だったのかもしれない。

「アンネの日記」を何度繰り返し読んで、推測しだせます。その推測もアンネ・フランクが感じたその数十分の一でも理解できれば、そう考えるのが精いっぱいです。

言えるのは、死の恐怖と向き合う必要の無い時代に生まれてよかった、それだけです。

アンネ・フランクとその家族がどうなったかは、捕虜になった人の証言から分かるだけです。いつ死んだのか。アンネ・フランクは、病気で死んだといわれています。

母の家計簿、そしてわたしの日記の空白は、飽きっぽい母と子が平凡だけど幸せな日々を過ごしている証しです。彼女が収容所に送られ、以後空白にせざるを得なかったページとは、同じ空白でもその持つ意味は異なります。

白いページは飽きっぽさの象徴、そんな平和な時代に生きていくことに感謝したいです。「アンネの日記」を読んで感じたこととです。