

# 進め協力隊!!



協力隊通信 vol.2

「手打ちうどん教室」へ、多数のご参加ありがとうございました。皆さんの笑顔、トークに癒され、私自身、本当に楽しませてもらって感謝しております。今後、北金ヶ沢地区での開催も予定しておりますので、是非ご参加ください。

深浦町に移住し、2か月が経過しました。一戸建ての借家が初めてで、大きさ利便さは勿論、土地も広く海も見え満足しています。深浦は日本海に面しているだけあり、魚が新鮮で美味しいですね。移住してから「干す」という匠の知恵に学び、調理法に迷ったら干しています(笑)魚を捌く事から51年逃げてきましたが、流石に深浦町に移住した事で、捌けないのは「かっこ悪いなあ」と思い、まずは形から、出刃包丁と砥石を新調しました。今は有難い事に、インターネットでいくらでも魚の捌き方が出ていますので、それを参考に出来る限りやってみようとしています。歩留まり凄いですけど、実際にやってみると、なぜ刺身があのような形、切り方であるのかが分かりますね。魚捌きに限らず、物事には必ず何らかの意味があると言う事を改めて思い知らされます。因みに元魚屋勤務の友達は、魚を触った後「酢」で手を洗っていました。匂いが取れるそう。

50代になっても、まだまだ世の中は知らない事だらけ。新しい事へのチャレンジが沢山ある深浦町、とても新鮮です。



## ■地域おこし協力隊とは？■

地域おこし協力隊とは、都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を移動し、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

# 海の体験型学習会「深浦マリンキッズ」開講

6月19日(日)、令和4年度深浦マリンキッズが開講しました。この学習会は、海の生物観察やスノーケリングなどの実体験を通して深浦町の水産業を理解することを目的に始まり、今年度で21回目の開催となります。

今回は、深浦小学校から13名、修道小学校から6名、岩崎小学校から3名の計22名の児童が参加し、初回となったこの日は、オリエンテーションで受講に際しての注意事項を聞いた後、いよいよ「深浦マリンキッズ」がスタート。

最初の講座となった水産学習では、青森県西北地方水産事務所の職員を講師に、深浦町で行われている漁法や魚の種類、水揚げ量などを学びました。

午後は、深浦地区の吾妻の浜に移動し、砂浜に打ち上げられた漂着物を収集・観察する「ビーチコーミング」を体験。角が取れて丸くなった色とりどりのシーグラスに歓声を上げるとともに、プラスチックごみの多さも目の当たりにし、環境を守るため一人一人が普段からごみを減らす努力をすることが大切だと学びました。

「深浦マリンキッズ」は全6回で構成され、来年3月が最終回となります。



▲定置網等の仕組みに真剣に耳を傾ける受講生



▲ビーチコーミングで自然環境の大切さを学びました



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

## 今月のドクター

今 祥子 先生  
セツ石内科 管理栄養士

# 夜勤時の食事の摂り方

朝起きて、昼に働き、夜に寝るという生活は、体内のリズムに合わせていますが、夜勤はこのリズムと異なる働き方をするため、心身への負担が大きくなります。生活習慣病、メンタルの不調や睡眠障害、がん、胃腸障害などのリスクが日勤者に比べ高くなります。このリズムをできるだけ崩さないように、食事面での夜勤の過ごし方についてお話しします。

## <夜勤前・夜勤後の食事>

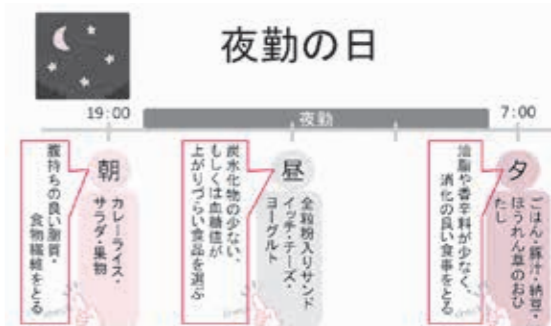
夜勤前はいわゆる朝食にあたります。夜勤中の食事は体内のリズムを崩さないためにできるだけ避けたい方が好ましいので、夜勤中空腹にならないように、夜勤前はしっかり食事を摂ります。油脂量が多めのカレーライスや肉料理、あとは野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類をしっかり食べておくことで、夜勤中の過度な空腹は避けられます。夜勤後すぐに寝る場合は消化に良いものが好ましく、油脂の多い食品や香辛料の多い料理を避けて食べると胃腸の負担が減ります。また、睡眠の1~2時間前の食事は避けます。

## <夜勤中の食事>

夜中の2時から4時頃は、最も眠気が出やすい時間帯に加え、夜勤中の食事は血糖値が急上昇しやすく、さらに眠気も生じやすくなっています。また、夜9時頃から夜中2時頃はホルモンの影響で最も脂肪がため込まれや

すい時間帯です。このことから、夜勤中の食事は避けたいところですが、夜勤が続く、夜勤中空腹を我慢できないという方の食事の摂り方をお話しします。日勤だと夕食にあたるところが、夜勤の場合朝食に、そして夜勤中は昼食に、夜勤後は夕食になります。夜勤中は血糖値に影響を及ぼしづらい、炭水化物の少ない食品や、血糖値を急上昇させにくい食品を選ぶと良いです。炭水化物の少ない食品として、ゆで卵やサラダチキン、ナッツ類、チーズやヨーグルトなどの乳製品、カップ味噌汁などがあります。血糖値を急上昇させにくい食品として、コンビニでも手に入る、全粒粉入りサンドイッチや、もち麦入りおにぎり、果物などがあります。

今まで手っ取り早く、菓子パンやカップラーメン、おにぎり単品、お菓子などで腹ごしらえしていた方は、これを機に夜勤中の食事を見直してみてくださいね。



月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます!

## LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答などが配信されます(登録無料)

\* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備 (24H 付添可能)

家族葬空間  
ファミリーホールふかうら



電話 (74)4536 FAX:74-4546