



# 県央かわら版

第129号

令和5年9月20日発行

発行所

一般社団法人県央研究所

「暑さ負債」に注意 免疫力の低下：  
秋は食中毒も増加

厳しい残暑に終わりが見えません。気象庁は、今年の9月と10月は全国的に気温が高い日が多く、残暑が厳しくなる見通しと発表しました。

いとう王子神谷内外科クリニックの伊藤院長によると、8月下旬から9月にかけて、いわゆる「暑さ負債」がたまっていく時期だといえます。

「負債」は経済でよく使われますが、企業にとっては借金が増えていく厳しい状況を現す言葉です。つまり、猛暑がこれだけ続くと、体の中にストレスや疲れなど、体に悪いものが

## 厳しい残暑の影響 体調にも

今日の時期たまる「暑さ負債」  
連日の猛暑でストレス・疲労蓄積

伊藤 博道 院長

頭痛 めまい 吐き気 おう吐 手足 しびれ せき

免疫力低 → 新型コロナなどかかりやすい

たまってしまった状態を指します。

暑さ負債がたまると「頭痛がひどくなる」「めまい」「吐き気・嘔吐」「手足のしびれ」「咳が止まらない」

など、特に各自の弱い部分に症状が出て、受診をする人が増えているそうです。この暑さ負債がたまると免疫力が低下し、コロナなどの感染症にもかかりやすくなるといえます。

これを解消するには、ゆつくりとした生活リズムで、十分な睡眠をとり、栄養の質を高めること。そして日々の忙しい時間に1度ブレーキをかけてみることもオススメです。

■暑さで免疫落ち…実は秋に多い食中毒  
また暑さによる免疫低下で気をつけたいのが食中毒です。  
去年1年間の食中毒の発生件数を月別に見ると、梅雨時の6月に増えて、真夏にかけ、やや減って、今の時期から10月にむけてどんどん増えていきます。



## PICK UP NEWS

### 規格外野菜アイス発売♪ 道の駅「良寛の里わしま」

道の駅 良寛の里わしまは、長岡市内の規格外野菜を使った、アイスクリーム2種類を販売しました。「超濃厚そのまんま焼き芋アイス」は、越路産の紅はるかを使用し、「超濃厚そのまんまえだまめアイス」は小国産の越後はちこく茶豆を使用。それぞれペーストの配合率が50%と、素材の味を存分に感じられ、他では味わえないアイスになっています。

同商品は500ml入り、1個1200円で販売。参考・引用：新潟観光ナビ



### 「和歌山たねなし柿」機能性表示食品に！悪玉コレステロール減少

柿に含まれる渋み成分のタンニンに、悪玉コレステロール値の低減効果が臨床実験で実証され、「和歌山のたねなし柿」が、機能性表示食品として、販売できることになりました。

臨床実験は、JA 県農と大阪公立大学や近畿大学などが実施。

研究グループでは、脳梗塞や心筋梗塞など多くの生活習慣病の予防に期待ができるとしています。

柿特有の成分が「機能性表示食品」の関与成分に認定されるのは初。JA 県農では、消費拡大や生産基盤の拡大のきっかけになればと期待を寄せています。参考・引用：テレビ和歌山



参考・引用(文)(画像)：日テレNEWS



秋を元気に乗り切るためにも、疲れやストレスをためない工夫をしたいものです。

食中毒は、暑い時期がメインだと思っている人には、意外な結果かもしれません。秋はサンマやサバ、カツオブリなど旬を迎えるおいしい魚も多いです。それらを食べる機会が増える中で、きちんと管理されていない魚を生で食べた時などに、寄生虫のアニサキスで食中毒になってしまうケースや、毒キノコで食中毒になるケースも増えています。



## 遊びながら色を勉強できる 米粉使用の知育体験キット発売

みだけ食品工業(埼玉県)は、米粉を使用した知育型体験キット「カラフルにつくろうスライツだんご」を同社オンラインショップ限定で発売しました。

同商品は、自宅で気軽にオリジナルのスライツだんごが作れるキット。スライツだんごの粉と天然色素を使用した色の三原色である「赤・青・黄」の色粉に水を入れ、手でこねて好きな形にしたり、生地を丸めて、ゆでると完成。水を加える工程ではシリンジ(注射器の筒)を使用するため遊び心がくすぐられます。

特徴として①創造力を育む②色を混ぜるとどうなるのか?③どういう形にするのか?④盛り付けるか?などを楽しみながら、創造力や思考力を育める。

②色彩感覚を養う③色見本シートを見ながら生地を混ぜ、色の変化を体験することができ、③安心安全の原料を使用した米粉は国産・グルテンフリーなので、子供も安心して食べられる。付属パンフレットには米粉の製造工程がわかりやすくイラストで記載され、楽しく学ぶことができる。④親子のコミュニケーションを育みながら学ぶことができるという事です。価格は3240円(税込)。ぜひ親子で楽しんでみてはいかがでしょうか? 参考・引用：食品新聞



### 皆様からの情報・ご意見をお待ちしております

県央かわら版では、食品・環境等を中心に情報を発信しております。取り上げていただきたいものや、旬な話題等がございましたら、お気軽にご連絡ください。

電話 0256(46)8311  
FAX 0256(46)8310  
Eメール info@kenoh-labo.or.jp



新潟市西蒲区にある多宝温泉だいらの湯 様とめんめん亭わたや 様をお訪ねしました

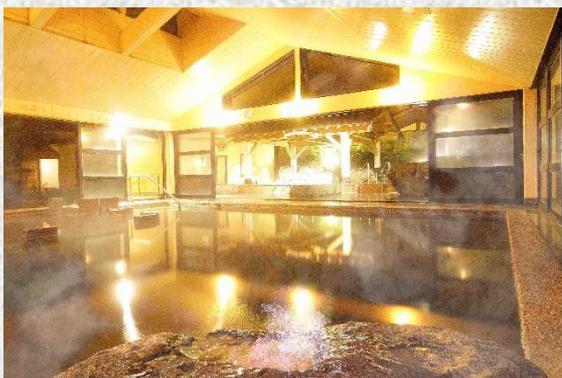
### 多宝温泉 だいらの湯

だいらの湯様は平成6年に掘削された天然温泉です。新潟県有数の総硫黄量と豊かな湯量を誇り、国内でも大変珍しい3本の源泉がある日帰り温泉施設です。1号源泉の50畳の大庭園露天風呂をはじめ、2号源泉・3号源泉まで全て掛け流しで使用されているそうです。また、だいらの湯様は温泉だけではなく、館内施設も充実しています。各種大・中・小の宴会場や多彩なメニューが揃う「食事処・多宝亭」や本格寿司職人が腕を振るう「寛楽寿司」などがあります。

### 岩室温泉 多宝温泉だいらの湯とは？

フォッサマグナ海底火山の温泉で、3本の総湯量は毎分1,628リットルにもなります。それぞれ深度の異なる熱水鉱床の層から空気に触れない状態でダイレクトに温泉と火山性ガスなどを浴槽に注いでいる源泉かけ流しの温泉です。

〒953-0141 新潟県新潟市西蒲区石瀬 3250 番地  
TEL: 0256-82-1126  
営業時間/10:00~21:00 年中無休



#### ◆1号源泉

県下有数の硫黄量を誇り、美肌効果や発汗作用が高く、名湯として親しまれています。



#### ◆2号源泉

海底火山の玄武岩溶岩で、弱アルカリ性の温泉で肌への刺激が少なく、柔らかい温泉です。



#### ◆3号源泉

人の体液に近い成分で長湯しても疲れにくく、お子様にも安心してご入浴いただけます。

### めんめん亭わたや

だいらの湯様で湧き出ている温泉を宿泊で堪能できるのがめんめん亭わたや様です。めんめん亭わたや様は創業250年余の温泉宿で、茶室風離れ「琴松庵」や数々の書など江戸時代から受け継がれてきた風情と自慢の湯、美味しい新潟の食を取り揃えています。



源泉付き特別室のお風呂



源泉掛け流しの内風呂

#### ◆わたやの湯

わたやの湯は「霊鴈の湯」と呼ばれる岩室温泉と、人肌に近くリラクゼーション効果が高い多宝温泉だいらの湯3号源泉の混合泉です。美肌効果があることから別名「つや肌の湯」ともいわれています。

また、わたやの湯は新潟県で初めて混合泉の許可を得たことでしか体験できない温泉です。

〒953-0104 新潟県新潟市西蒲区岩室温泉 581  
TEL: 0256-82-0001  
受付時間/08:00~22:00

### ～温泉は入るだけじゃない？ 飲泉の効果や注意点について～

#### ◆飲泉とは？

飲泉とは文字通り温泉を飲むことです。温泉という日本では入浴するというイメージが定着していますが、ヨーロッパの温泉地では入浴と同時に飲泉が活発に行われています。特にドイツではミネラル豊富な温泉を“飲む野菜”などと呼ばれるほど重宝されています。しかし日本でも湯治場を中心に飲泉という行為は古くから行われてきました。医薬品が存在しない古の時代では、まさに飲泉は薬の代用品でもありました。江戸時代中期以降は、医学的な観点からも飲泉の効果や注意事項などが整備され、現代に至ります。

#### ◆飲泉で期待できる効果は？

飲泉すると温泉を体内に直接取り込むため、消化器官から温泉成分を吸収します。期待できる効果は、泉質により多少異なります。環境省によると、泉質別の飲泉の適応症としては、塩化物泉が萎縮性胃炎や便秘、炭酸水素塩泉が胃十二指腸潰瘍や逆流性食道炎、糖尿病など、硫黄泉が糖尿病や高コレステロール血症など、飲泉は一般的に内蔵系疾患の改善に効果が期待できます。

#### ◆飲泉の注意点は？

温泉を直接体内に入れるため、様々な注意点が 있습니다。くれぐれも安易に温泉水を飲み込んではいけません。

1.新鮮な温泉を飲むこと。2.保健所の許可を得た温泉を飲むこと。3.温泉飲用の目安は、一回につき100ml~150ml程度。4.飲泉は、一般的に食前の30分~1時間前に行う。5.含鉄泉の飲用直後に緑茶を飲まない。6.酸性泉と強塩泉は薄めて飲む。

県央のつばやき  
3種類もの源泉に入れるのも魅力的ですが、館内で提供されている料理に使用されている地物の魚や直営農園で育てられた有機栽培野菜やお米などグルメも魅力的です。皆様も一度訪れてみてはいかがでしょうか。