

不治の病も克服。驚異の野菜!

その名はダイコン!

市原市議会議員 **ますも誠二**

ひまつぶし
ますも誠二 月刊広報誌
Vol.76



市原市議会議員
ますも誠二

今月は大根に含まれる「イソチアネートの抗酸化作用」についての学術論文を読み込みました。大根の驚くべき効果を紹介していきたいと思います。

大根の旬は11月から2月まで。最も多く出回っているのは青首大根だとか。品種改良が進み一年を通じて手に入る事ができますが、寒い時期の方が甘みがあり美味しいですね。葉に近いほど甘く、下にいくほど辛みが強くなっています。

栄養素として豊富なのはビタミンC。ただし、ビタミンCの分布は平均しておらず、中心部より表面の皮の方が約2倍も多いのです。だから、皮は剥かずに食べるのが大切だとか。

また、見逃せないのが葉っぱ！ビタミンCは根の部分より多く含まれている他、根には含まれないビタミンAも豊富、さらにビタミンB₁、B₂、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄などの成分を含み、まさに葉は栄養の宝庫。これは捨てるに食へたいものです！



姉崎大根

さて、その大根の効能ですが、大根おろしには辛味があります。その辛味成分こそが**イソチアネート**です。このイソチアネートには強烈な抗酸化作用があり、**老化の原因となる活性酸素を取り除く効果**が分かっています。さらにこのイソチアネートとビタミンCが合わさる事により、シミやしわを予防し、**皮膚組織の再生**を促します。

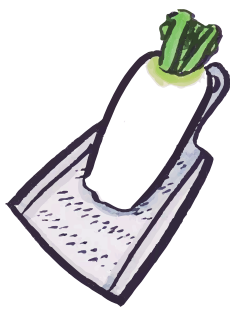
「秋田美人」を聞いた事があると思います。実は秋田美人の裏には「大根」が大きく関係しているとか！



秋田美人

秋田県は、水がきれい、野菜が豊富、そして、常に食卓にはいぶりがっこ（大根の燻製漬物）があるそうです。秋田美人は大根のように真っ白で、みずみずしい女性を言うことで、またの名を「大根美人」とも言うようですよ。美肌の意識が高い方には必須の野菜のようです。

このイソチアネートですが、おでんなど煮てしまう事により栄養分が溶け出してしまつたため、皮付きで大根おろしにするのがいちばん摂取方法としては良いそうです。



今回の論文での「イソチアネート」を中心とする発がん抑制作用の研究から明らかになった事は、イソチアネートには、解毒酵素を強化したり、発がん物質が活

性化するのを抑える働きがあることが明らかになった他、胃がんや胃潰瘍などの原因になるヘリコバクターピロリ菌に対する抗菌作用も確認されています。また、ジアスターゼ、プロテアーゼという成分も含まれており、胃液の分泌促進や整腸作用により消化を助けます。

江戸時代、数々の「不治の病」も遠ざけた事から、当時幕府御用達の儒学者(医者)である貝原益軒(かいばらえきけん)は「**野菜の中で最も上等で、常に食べるがよい**」と進めていたそうです。

ちなみに、芝居の下手な役者を「**大根役者**」と言います。言葉の由来は、大根は薬同等であり、食あたりしないことに「**当たらない役者**」をかけたという説です…



大根美人

社会における犬猫の殺処分の実態と解決策

2018年度の犬猫の年間殺処分数は、犬7,687頭、猫30,757頭です。人間の身勝手な理由から小さな命が消えていくのです...

今から40年以上前になりましたが、我が家の愛犬が突如いなくなり、何日探しても行方がわかりませんでした...

数日後、保護センターにいる事がわかり、殺処分の対象にされていました。

急いで保護センターに迎えにいくと、私たち家族を見つけた愛犬は、一目散に駆け寄って来て無事に連れて帰る事ができました...

しかし、その時、犬を連れて帰る私たちの姿を、これから殺されるのを待つ犬たちが羨ましそうに見つめ、再びうなだれる姿を今でも忘れることはできません...

動物は自分が殺される日が刻々と近づいているのを察するそうです...



殺される直前には、ドックフードの量も増えるそうです。しかし、犬は自分の数時間後を想像しているのでしょうか、エサには目も向けず、恐怖のあまりおしっこを漏らしてしまったりです...

殺処分の行われ方

殺処分は、保護センターが引取った動物を致死させます。動物を引取る状況には、家庭から引取る場合や、捕獲した動物を一時保護する場合です。保護されている犬猫の8割以上が所有者が分からないそうです。

現在の殺処分は、安楽死とはほど遠い炭酸ガスによる窒息死です。環境省は、可能な限り「動物に苦痛を与えない方法」としていますが、「コストの観点から炭酸ガスを利用せざるを得ないそうです。命とコストを天秤にかけるなんて胸が痛みます...

過去10年の犬猫の殺処分数推移

殺処分は、ペットに関する最も深刻な社会問題の一つで、2018年度の年間殺処分数は一日に換算すると犬・猫が105頭です。とはいえ、殺処分数は約24万頭に減少はしています。

殺処分数が減少している背景

減少している背景には、民間

の動物愛護団体が増加したことで、保健所が引取るペット数が減少した事です。また、2012年(平成24年)に動物愛護法の改正が行われたことにより、「終生飼養の責務」という趣旨のもと、保健所は「可愛くなくならなかったら」などの安易な引取りの申し出を拒否できるようになったのです。

また、民間団体の協力も大きく影響しています。地方自治体が運営する保護センターは、人手・収容能力・経済的制約といった要因のために、引取った動物を保護し続けることは困難であり、保護センター単独では引取った動物を譲渡する能力にも限界があります。従って、民間団体と協力し、動物を保護するキャパを増やすことが重要で、出口を増やすことが重要です。

動物の命を守る政策

①千葉県では引取られるペットの数を減少させます。

ペットが保健所に引取られる要因は、飼育放棄や迷子等の偶発的なものでござります。その中でも最も重大且つ解決し難い問題は、「終生飼養」に反して無責任に保健所や愛護団体に引取らせる飼育者がある事です。従って、行政と民間団体が協力して、責任を持って飼育できる人のみがペットを飼い始めることができる環境、及び、飼育者に責任を持ってペットを飼育してもらえぬ社会環境を作り出す。愛護団体と協議中です。一方、偶発的に起こってしまう



「迷子」についても、ある一定の対策はできるはず。ペットが迷子になった際にBluetoothで探索できるようなマイクロチップの普及啓発をします。保健所が引取るペットのうち8割以上が所有者不明である事からも、迷子対策は十分予防できるはず。

②引取られたペットを殺処分せずに済ませます。

保健所に引取られてしまったペットが殺処分されずに済むためには、民間団体との協力体制が絶対的。動物の引上げ活動や、積極的な譲渡活動を行うべく、必要があります。この活動なくして動物の命を救うことはできません。皆で力を合わせれば、誰もが「動物の救急救命士」になれるはず。人間と同じ尊い命ある動物を救いましょう。

認定NPO法人
ピースウィンズ・ジャパン
NPO法人
東京キャットガーディアン

ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二
 生年月日 昭和42年12月1日
 職業 歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
 学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
 杏林大学保健学部非常勤講師
 千葉市医師会非常勤講師
 資格・学位 救急救命士 危機管理士 救急救命学修士
 学歴 国士舘大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
 千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
 その他 千葉県パワートレーニング協会会長
 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

ホームページもご覧下さい。
<http://www.masumo-seiji.com> **ますも誠二** 検索

子どもの居場所
トイトイ食堂 開催!

開催日 11月20日(土)
 時間 (OPEN)16:00 (CLOSE)18:00
 この時間内ならいつでもOK!
 場所 辰巳公民館 2階
 料金 子ども100円 大人300円

食材は加藤博社長から提供を受けています。中華食堂味彩様には募金提供頂いています。

私のLINEのQRコードです。ご依頼事は今日動きます。