



「南海トラフ」の前兆か…

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.79



市原市議会議員
ますも誠二

先月の大分、宮崎を襲った震度5強 列島周辺で頻発する強い揺れ 「既に大災害に向けて動き始めた…」

立命館大環太平洋文明研究センターの高橋学特任教授によると「活発化する太平洋プレートに圧縮されたフィリピン海プレートの動きを注視すべきで、そのプレート周辺には千葉県も含まれる。小笠原の地震やトンガの噴火のほか、昨年来、トカラ列島や沖縄、台湾周辺でも地震が頻発しており、南海トラフ地震は始まりかけているという「もよい」との見方を示しています。

この南海トラフ地震、最悪の場合、関東から九州にかけての30の都府県で合わせておよそ**32万3,000人が死亡**し、揺れや火災、津波などで238万棟余りの建物が全壊したり焼失したりすると推計されています。
地震発生から一週間で、およそ9,600万食の食料が不足するとされ、その経済的な被害は国家予算の2倍以上にあたる**総額220兆**

3,000億円に上るとされています。

先月22日未明、大分県と宮崎県で最大震度5強を観測する地震が発生しました。その震源地は日向灘で地震の規模はM6.6でした。昨年からは列島周辺で震度5強程度の強い揺れが頻発しています。が、今回注目したい点は、南海トラフ巨大地震の想定震源域で起きたという事です。



専門家は、**巨大地震へ地震活動が確実に活発化しているのだと指摘**しています。高知県や熊本県でも震度5弱を観測、その後も日向灘を震源とする地震が続いたのです。負傷者も多発し、市内の複数場所では水道管が破裂しました。地震学の有識者である島村英紀氏によると「フィリピン海プレートが起こした地震で、震源がより浅く、マグニチュードが大きくなれば津波が起きる可能性もあった。南海トラフ地震も同様のメカニズムで発生する」としています。

日向灘を震源とした震度5弱以上の地震は2000年以降、3回発生しています。日本に関係する太平洋プレートでは、今年に入ってから小笠原諸島で震度5強の地震

があつたほか、南太平洋のトンガの海底火山も噴火したばかり、危険なプレートの歪みは限界に達している事が予想されています。正に今、私達が今やらねばならない事とは「備え」です。



撮影：島山眞彦さん

今、この時間に大地震がきたらあなたはどうしますか？

命は助かりました。携帯は繋がりません。あなたの家族への安否確認はできますか？ 重大な仕事先や取引先への連絡ツールはありますか？ 血圧など命に関わる常備薬は持ち合わせていますか？

災害は明日来ると思っています！
さいーとにたく備えを！



子どもの居場所 **トイ食堂** 開催

◆開催日:2月19日(土) ◆時間:〈OPEN〉16:00 〈CLOSE〉18:00
◆場所:辰巳公民館 2階 ◆料金:無料 予約制 予約の連絡先:090-6031-8494(タルミさん)
感染拡大に伴い、カレー食材 or 果物 or オマケの提供となります。

医学的に「健康に良い食べ物」は5つしかない

ほとんどの健康情報はエビデンスが足りない



今月は非常におもしろい記事が目にとまりましたので、皆さんと共有したいと思います。

今から4年前、カリフォルニア大学助教教授の津川友介氏が東洋経済の中で、**健康に良い食材は5つしかない**と語っていました。「そんなバカな…」と当然誰もが思うはず。

よく「炭水化物は健康に悪く、食べると太る」と聞きます。津川氏は「実に正確でない」と

言います。炭水化物でも「健康に良く、食べても太らない炭水化物」と、「健康に悪く、食べると太る炭水化物」があるからです。

「健康に良い炭水化物」とは、玄米、全粒粉、蕎麦のように**精製されていない炭水化物**。「健康に悪い炭水化物」とは、白米、小麦粉、うどんのように



精製されている炭水化物だと言います。人間の手が加わる事により健康に悪影響を及ぼすとなると、ちよつと心配になりますね…

また、βカロテンを含んだ緑黄色野菜そのものは病気の予防に役立つと考えられているものの、緑黄色野菜からβカロテンを抽出しサプリメントとして摂取すると、逆に膀胱がんや肺がんの発症率が高まる

ことが、複数の研究によって明らかなのです。さらには「果汁100%のフルーツジュースが健康に良い」という考え方も正しくなくて、実はフルーツジュースと加工されていない果物とでは、健康に対する影響が180度異なるのです！

最新の研究によると、**ブルー**

ジュースを多く飲んでいて人ほど糖尿病リスクが高く果物の摂取量が多い人ほど糖尿病リスクは低いことが明らかになっています。

果物の中でも、ブルーベリー、ブドウ、リンゴを食べている人では特に糖尿病リスクが低く、体重との関係においても、フルーツジュースを飲む人ほど体重が増加している傾向がある一方で、果物を食べている人ほど体重は減少しているのです。

左下の表を見て下さい。全ての食品は5つのグループに分けられるようです。複数の研究で、**健康が明らか**になっている食品をグループ1。グループ2、3、4は省きますが、複数の研究で、**健康に悪影響**が示されているものをグループ5とします。

グループ1の信頼できる研究によって本当に健康に良い(脳卒中、心筋梗塞、がんなどのリスクを下げる)と現在考えられている食品は、**①魚②野菜と果物(フルーツジュース、ジャガイモは含まない)③茶色い炭水化物、④オリーブオイル、⑤ナッツ類の5つ**です。逆に、グループ5の健康に悪いと考えられているのは、**①赤**



い肉(牛肉や豚肉のこと。鶏肉は含まない。ハムやソーセージなどの加工肉は特に体に悪い) **②白い炭水化物、③バターなどの飽和脂肪酸の3つ**です。

このように、科学的根拠(エビデンス)をもとにした脳卒中などの重大な病気を減らし、健康を維持する確率を上げることはできますが、時にはグループ5にある食物を取り、人とのコミュニケーションや幸福感を得て、ストレスの無い食生活も「**科学を超えた健康**」だと私は思います。今月号の内容は、あくまでも健康維持の参考までに…

健康に良いかどうかで分類した5つのグループ

グループ	説明	食品の例
グループ1	健康に良いということが複数の信頼できる研究で報告されている食品。	①魚 ②野菜と果物 ③茶色い炭水化物 ④オリーブオイル ⑤ナッツ類
グループ2	ひょっとしたら健康に良いかもしれない食品。少数の研究で健康に良い可能性が示唆されている。	ダークチョコレート コーヒー、納豆、ヨーグルト 酢、豆乳、お茶
グループ3	健康へのメリットもデメリットも報告されていない食品。	その他の多くの食品
グループ4	ひょっとしたら健康に悪いかもしれない食品。少数の研究で健康に悪い可能性が示唆されている。	マヨネーズ、マーガリン、 フルーツジュース
グループ5	健康に悪いということが複数の信頼できる研究で報告されている食品。	①赤い肉(牛肉や豚肉。鶏肉は含まず)と加工肉(ハムやソーセージなど) ②白い炭水化物(じゃがいもを含む) ③バターなどの飽和脂肪酸

(注)ここでは「健康」は病気になるリスクや死亡率のことを意味している。「茶色い炭水化物」とは精製されていない炭水化物、「白い炭水化物」とは精製された炭水化物のことを指す。グループ1の他の食品よりはエビデンスが弱いものの、豆類もグループ1に含めてよいと考えられる。

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)
 国土館大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員
 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 修士(救急救命学)
 学歴 国土館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
 千葉県パワーリフティング協会会長
 その他 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