

# 知らないと損するスイカの効能!

## 動脈硬化軽減と体脂肪減!

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.82



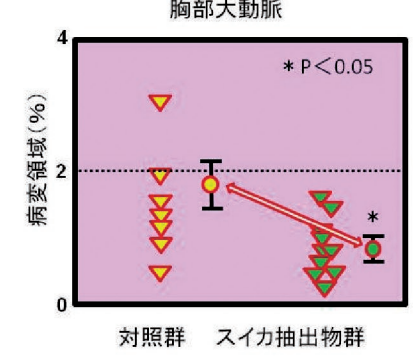
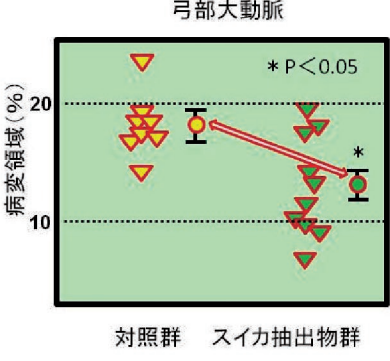
早いものでもう5月。これからさらに暑くなってきましたね。  
 新型コロナウイルス感染症拡大により、社会生活も大きく変わりました。残念な事ですが、この先、数年は感染症対策を気にしながらの生活にはなりそうです。

さて、今月の話題はスイカ。千葉県では富里市がスイカの名産地。私も富里市に親戚があるので、夏が楽しみなひとりです。ちよっと時期的には早いのですが、真夏に縁側にかぶりつくのは最高ですよ。

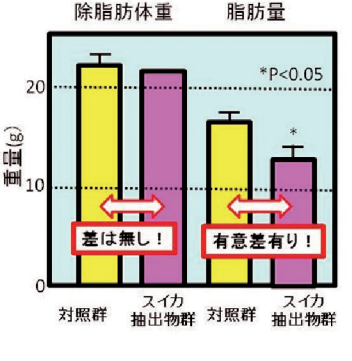
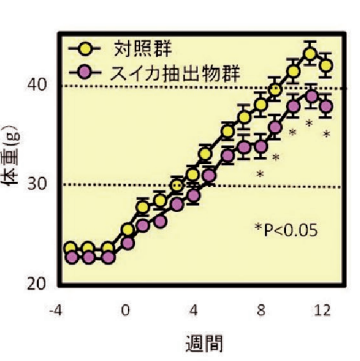


そこで、このスイカの効能を示すある科学論文を読んでみると、今まで私達が知らなかった効能を発見しました。これを多くの人に伝え、多くの人の健康に貢献できたら幸いです。  
 スイカには、**シトルリン** という「スーパーアミノ酸」が存在し、体内で、「酸化窒素(NO)」を生み出す役割をしています。NOには、血管を拡張させ、血流を促進する働きがあります。それにより、特に、心臓(心臓・胸部)における動脈硬化の緩和が明らかになっています。  
 また、血管系の病変だけでなく、体内のアンモニアを取り除き、乳酸の消費を促進するため、**運動中のパフォーマンスのアップや、疲労回復などの効果**が世界で報告されています。また、全身の血管拡張に強く作用する事から、男性機能の向上にも大きく影響する事が分かっています。  
 このシトルリンですが、

特に、血管拡張、酸化作用がもたになり、女性の関心が高い「**美肌効果**」が絶大です。この酸化作用により、まずは皮膚のコラーゲンに紫外線からがっちりプロテクト(遮断)する事で老化防止を促進。また、角質層にある「**天然保湿因子**」の働きを促進し、シワをなくし、健やかに保つ作用もあり、アンチエイジング効果には特に効果があり、化粧品原料にもなっているそうです。



この結果から、肥満患者だけでなく、アスリートや高齢者の筋肉維持や補強にスイカがいかに効果的かご理解頂けたと思います。今年の夏はスイカを食べて健康維持に努めましょう。



その他の研究では、身体脂肪を取り除いた**除脂肪体重(水と筋肉)と脂肪量**の変化を比較した研究では、スイカを食べていると、**筋肉は落とす事なく、脂肪のみを減らして**いけるといいう結果も出ています。

参考文献:Citrullus lanatus 'Sentinel' (Watermelon) Extract Reduces Atherosclerosis in LDL Receptor Deficient Mice(スイカ(センチネル)抽出物によるLDL受容体欠損マウスのアテローム性動脈硬化の軽減) Poduri A. et al., J Nutr Biochem. 2013 May; 24(5): 882-886.

私のLINEのQRコードです。  
 市原の課題、ご意見をお聞かせ下さい。  
 今日動きます!  
 携帯電話(080-1213-7679)

月刊ひまつぶしがメールで毎月届きます!  
 電子版ご希望の方はoffice\_masumo@yahoo.co.jpまで、  
 電子版希望とだけお書き添え下さい。その他個人情報等は必要ありません。  
 尚、メールアドレスは厳重に管理し月刊誌の送信以外、一切致しません。

# カラスの被害が激減するかも！

15年前くらいでしょうか、私が辰巳台西小学校のPTA会長の時に、同じ地域の中学校のPTA会長だった桑原大介さんの提案で、「市原市をカラスの被害から守ろう」という話を頂きました。

そのカラスの話が凄くて、今月はこの話を取り上げました。

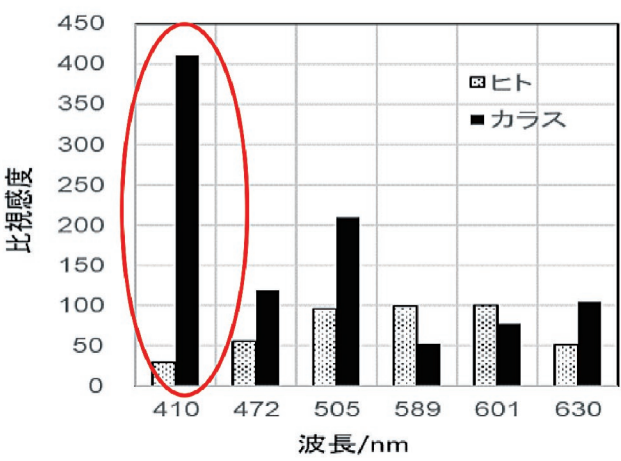
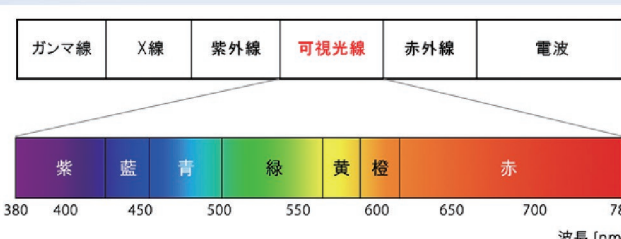
市内のゴミ集積場を荒らし放題、ゴルフ場でもイタズラし放題、食べ物盗み放題のカラス：人間だと6歳〜8歳の知能だと言われています。

また、このカラス、人間の5倍以上も目が良いとされ、遠方から見ただけでなく、人間には見えない紫外線も見えているそうです。人間は光の3

原色(赤・緑・青)の組み合わせによって色を判別していますが、カラスはこれに紫外線領域を加えることで、より多くの色を判別できるのだとか…

一方、強い光にはとても敏感で、乱光線を放つものを警戒し、**全く近づかない習性があるそうです。**特に、**波長410nm付近の青紫色の光を非常に眩しく感じて**いるようで、科学実験では一切近寄らなかつた事が報告されています。

このカラスの習性をもとに開発されたのが「**波長変換フィルム**」。これをゴミ集積場などに置く事により、**波長410nm付近の青紫色の発光によりカラスが近づかなくなります。**



No.	フィルムの種類	捕食した餌の数*	阻止率 (%)
1	青色蛍光	0	100
2	緑色蛍光	12	50
3	透明	21	13
4	フィルム無	24	0

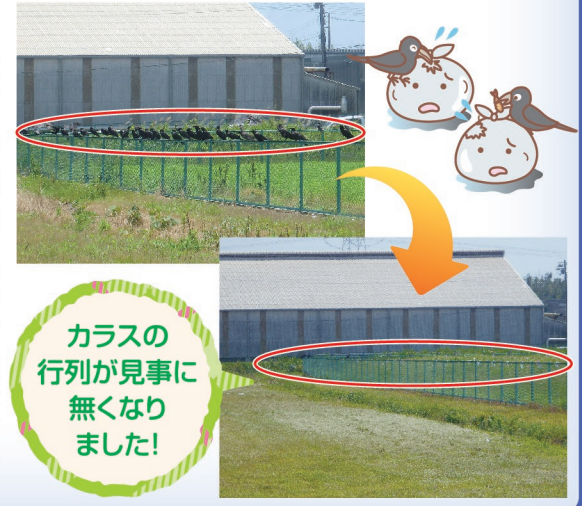
\*ハウス骨格内に一枚の食パン片を12等分したものを餌として設置し、野生のカラスが2時間内に餌を捕食した2回分の総数



桑原大介さん！

私はこの桑原さんのご提案をもとに、まずは市内の有害鳥獣による被害など、改めて環境分析をし、市民の貴重な声として議会に提起していきたいと思っております。

また、このカラスの習性を応用し、このカラス撃退の光線を作る溶液を利用し、ゴミ袋の開発だけでなく、市内33ヶ所のゴルフ場へのカラス被害の軽減にも取り組んでいきたいと思っております。桑原さんの声が市原を変えるかも知れません。



## 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

## 辰巳台地域子ども食堂 だんだん

開催予定日 5月21日(土)  
 場所 辰巳公民館  
 時間 16:00~18:00  
 料金 子ども100円 大人200円

予約制となります  
 連絡先:090-6031-8494(タルミ)

市原市大庭地区にある弁天池の美化活動を行っています。市原の新たな名所を作ります。花植えボランティアさんを募集しています。ご連絡お待ちします。