

第11回

お酒のお供「おつまみ」の話

寄稿：医療法人見松会 あきやま病院 福田 貴博医師
(前勤務先：独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター)

今回はおつまみのお話です。チーズには、胃腸の粘膜を保護する効果があります。飲酒前に食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果を得られます。牛乳にもアルコールの吸収を遅らせる効果があります。飲酒後におすすめなのが果物です。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、かんきつ系の果汁が入った飲み物を飲むのも良いでしょう。お酒を飲んでいる間は、ビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜類などの植物性食品を多くとることを心がけましょう。塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物や、たんぱく質の豊富な食べ物が好ましいです。



チーズ

牛乳

柑橘系の果物

Carbon豆知識

市は2050年までに二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しています。

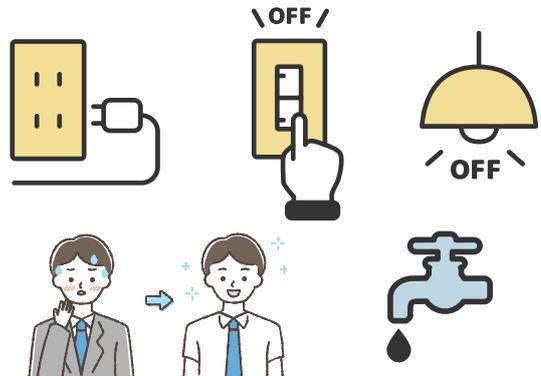
～脱炭素のための行動1～

家庭でできる脱炭素のための行動は、電気やガソリン、石油などの燃料をなるべく使わないことです。

例えば、普段使わない電気器具のコンセントを抜く、スイッチを消すことに気を付ける、冷暖房を控え目にするために季節に合わせた服装にする（クールビズ・ウォームビズ）などが節電行動として挙げられます。

意外と知られていないことですが、送水に電力が必要である地域は、節水も節電につながります。

再生可能エネルギー由来の電気を活用するため、電力契約を見直す、自ら太陽光発電設備を設置して自家消費することも脱炭素に有効です。



●問＝生活環境課 TEL 23-8122

健幸のまちづくり拠点施設整備

つうしん

vol.7

新市民体育館の災害対策

新市民体育館は大規模自然災害が発生した際に、避難所や災害応急対策の活動スペースとして機能します。今号では、新体育館基本設計の中から、新市民体育館に備えられる5つの防災機能を紹介します。

○安全な避難スペース

広々としたメインアリーナは市民の避難スペースとなり、2階ランニングコースや会議室も予備避難スペースとして多くの市民が安全に避難できるようにします。

○必要な設備や物資の提供

体育館内に防災備蓄スペースを確保して必要備品を備蓄し、屋外空間では炊き出しが可能なスペース、かまどベンチ、充電可能なソーラー外灯、マンホールトイレを設置して災害時に利用できるようにします。



▲施設の屋外に設置されるソーラー外灯イメージ (スマートフォンなどの充電が可能)

○過ごしやすい空間の提供

空調・照明設備は停電時でも使用可能で、避難された市民が快適に過ごせる空間を提供します。



○衛生的なトイレの提供

浄化槽は非常用発電回路で停電時も稼働し衛生的なトイレを提供します。



○正確な情報提供

災害時には正確で迅速な情報提供が必要なことから、避難者への安全情報や避難所のルール、災害状況などを効果的に伝えるためのデジタルサイネージ（電子看板）を設置します。



▲デジタルサイネージ (電子看板) イメージ

●問＝建設課 TEL 23-0311