



# ひとひと 女・男 ひろば

<第24回>

## 男女共同参画の拠点 「ヌエック」へ行こう！

国立女性教育会館・ヌエック（National Women's Education Center）は、女性の生涯学習の充実や男女共同参画社会の実現を目指して全国的、国際的な事業を主催したり、女性教育に関する研修や交流の場を皆さんに提供したりしています。宿泊施設も完備しており、男性、女性どなたでも利用することができます。

また、女性情報センターとしての機能も充実しており、各種のデータやためになる情報を、ホームページから手軽に得ることができます。

### ◆ヌエックの機能

- ・男女共同参画社会の形成を目指した、女性の自発的学習を促進するための研修機能
- ・国内外の女性教育・家庭教育、女性問題に関心をもち人々のネットワーク化を促進するための交流機能
- ・女性教育・家庭教育、女性情報に関する専門的な調査および研究機能
- ・女性教育に関する情報や資料の収集・提供機能

◆所在地 埼玉県比企郡嵐山町大字菅谷728

☎ 0493-62-6711

◆ホームページアドレス <http://www.nwec.jp/>

## 立ち上り！バイオリサーチパーク

### 地域交流講座

## 「21世紀を創るバイオの世界」

「ビタミンCと健康」（その1）

講師 食品・栄養科学研究室教授 倉田忠男さん

私たちの体は、六十兆ともいわれる多くの細胞から成り立っています。そしてこれらの細胞は、本をただせば化学的な物質から出来ています。すべての細胞は、生きていくために必要な、いわば養分となる物質を常に外部から取り込んでいますが、これはつまり、食べるということなのです。

食物は健康に役立ついろいろな物質、つまり多種多様な食品成分を含んでいます。それらは大まかにいって、栄養素と非栄養素に分けられます。栄養素は私たちの健康を支える上で必須の成分で、一般に三大栄養素といわれる糖質、脂質、タンパク質と、微量栄養素といわれるミネラル（無機質）、ビタミンからなります。これらを合わせて五大栄養素ともいいます。また、

細胞を構成する成分に変化し、いらなくなったものは外へ出されます。体を作りあげてい

る個々の細胞のこのような生命活動によって、私たちの健康は支えられています。



非栄養素の中にも食物繊維などのように健康に大切なものがあります。

今回取り上げるビタミンCは、はじめは壊血病を予防したり治したりする作用があることで注目されました。壊血病については、コロンブスやマゼランなどで知られる大航海時代に、野菜や果物の不足によって船員

が歯茎や皮膚の内出血などで苦しんだという記述が残っています。ビタミンCは、コラーゲンというタンパク質を作る手助けをすることによりこの病気を防ぎます。このほかに、ビタミンCはそれ自体が酸化されることによって体の他の成分が酸化されるのを防ぐ、いわゆる抗酸化機能といった、大切な働きをします。

しかし食品の中のビタミンCは、加工や調理によって壊れやすいという性質を持っています。またビタミンCが欠乏しているときには、その少ないビタミンCが体内で酸化ストレスなどの有害な作用を引き起こすという二面性もあります。ただし、普段から十分に摂っていれば、こういったことにはなりません。（次号へ続く）

## 新津市の人口

	平成15年1月31日現在(前月比)	前年同月比
男	32,508 (- 2)	(+ 2)
女	35,176 (+11)	(+ 98)
計	67,684 (+ 9)	(+100)
世帯数	21,410 (+16)	(+340)

### 1月中の動き

出生	56	死亡	69	転入	112
転出	90	結婚	15	離婚	4

身近な自然 豊かなカルチャー

## 花と遺跡のふるさと公園

### 新津市美術館

☎0250-25-1301  
<http://www.city.niitsu.niigata.jp/>

### 新潟県埋蔵文化財センター

☎0250-23-1142  
<http://www1.ocn.ne.jp/~n-maibun/>

### 新潟県立植物園

☎0250-24-6465  
<http://botanical.greenerly-niigata.or.jp/>