



<第25回>

新潟県男女平等推進相談室を ご存じですか？

「性別による差別的取り扱いについて、どこに相談してよいのかわからない」といった声をよく聞きます。こんな時は、昨年8月に開設された『新潟県男女平等推進相談室』に相談してみたいかがでしょうか。

この相談室では、男女関係や健康など、生きていく上で生じる悩みについて専任の相談員が一緒に考え、解決に向けてのアドバイスをしてくれます。また、相談内容によっては専門家（弁護士・医師）による面接相談も受けることができます。秘密は厳守され、相談は無料ですので、安心してご相談ください。

◆所在地 〒950-0994 新潟市上所2-2-2
新潟ユニゾンプラザ3階
☎025-285-6605 ☎025-285-6612
電子メール soudan@minos.ocn.ne.jp

相談種別	相談窓口開設日時	備考
電話相談	火～金 12:00～19:00 土・日 10:00～17:00	12月29日～1月3日 および月曜日・祝日はお休みです
来所相談 (原則予約制)	(受付時間は終了時刻の30分前まで)	
電子メール相談	24時間受け付けます (お答えには時間をください)	相談員が連絡できる方法や時間帯を、必ず明記してください
FAX・文書相談		

新津市の人口

平成15年2月28日現在(前月比)	前年同月比
男 32,517 (+ 9)	(+ 6)
女 35,173 (- 3)	(+ 95)
計 67,690 (+ 6)	(+ 101)
世帯数 21,419 (+ 9)	(+ 328)
2月中の動き	
出生 38	死亡 61
転出 99	転入 128
結婚 25	離婚 11

* 次回は、田中信正教授の「食の安全性確保」です。

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2)

講師 食品・栄養科学研究室教授 倉田忠男さん

私たちは日常生活の中で、ビタミンCをどれだけ摂るべきなのでしょう。以前は壊血病の予防や回復のために、一日五〇ミリグラム程度で十分とされていましたが、生活習慣病などへの作用が分かってきたために、現在日本では一〇〇ミリグラムが栄養所要量となっています。これによって、血液中のビタミンC濃度は百パーセントあたり約〇・七ミリグラムを維持できることとなります。もちろんビタミンCの必要量は体の大きさや生活習慣などによ

って異なります。体重の大きい人はある程度多めに、ストレスのある人や喫煙者はかなり多めに摂るべきです。

国民栄養調査などのデータでは、日本人は平均して一三五ミリグラム程度を摂取しています。つまり普通の食生活をしていれば、必要量は取っていることとなります。また食物繊維などほかのミネラルも取り込めることから、野菜や果物といった食品から摂ることをお勧めします。現代の生活習慣病では糖尿病、高血圧、動脈硬化、高脂血



症などが代表的なものとして知られています。糖尿病では、体タンパク質と糖との反応過程で出来る活性酸素種が合併症の発症や進行を促進します。ビタミンCはコラーゲンの生成を通して、糖尿病の合併症の進行を防止する、丈夫な毛細血管を作ることに役立っています。また、

動脈硬化症や高血圧の予防にも効果があることが指摘されています。

生活習慣病の予防には、こういった抗酸化ビタミンや食物繊維を積極的に摂ることが効果的です。野菜や果物を中心とした規則正しい食事、そして適度な運動と休養、睡眠、ストレスの防止といった、一般的にもよくいわれていることが、とても大切なことです。今回はビタミンCのことをお話ししましたが、これを摂取すればすべて解決ということではありません。ビタミンCは、栄養素をはじめ健康に役立ついろいろな食品成分の中で、特に大切なものの一つと理解してください。また、

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/>