



# ひとひと 女・男 ひろば

< 第37回 >

## このマークをご存じですか？

上のマークは、夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力根絶のためのシンボルマークです。女性が腕をクロスさせた姿を描いており、女性の表情、握りしめたこぶし、クロスさせた腕により、女性に対する暴力を断固として拒絶する強い意志を表しています。

平成14年度の内閣府の調査によると、女性の約20人に1人が配偶者や恋人から深刻な暴力を受けたことがあるという結果が出ています（『配偶者等からの暴力に関する調査』より）。

暴力やストレスは、水の流れるように弱いもの、小さいものへ向かって流れて行きがちです。どんな間柄でも暴力は犯罪です。『もう、いやだ。やめて』と言っていいのです。言えなかったら逃げることも勇気のひとつです。一度しかない人生、一つしかない命、暴力におびえたまま終わりにはしたくないですよね。さあ、勇気を持って。

### 相談は…

新潟県女性福祉相談所(中央福祉相談センター内)  
☎025-381-1111  
新潟県警察本部「女性被害110番」  
☎025-281-7890

## 新津市の人口

	平成16年2月29日現在(前月比)	前年同月比
男	32,616 (+18)	(+99)
女	35,229 (+29)	(+56)
計	67,845 (+47)	(+155)
世帯数	21,755 (+16)	(+336)

### 2月中の動き

出生 32	死亡 43	転入 130
転出 72	結婚 22	離婚 7

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/>

## 立ち上られ！バイオリサーチパーク<sup>®</sup>

### 地域交流講座

## 「21世紀を創るバイオの世界」

「ご飯などの糖質を含んだ食べ物を食べると血糖値が上昇します。この上昇に伴ってすい臓から「インスリン」と呼ばれるホルモンが分泌され、血糖値が元の状態（約百ミリグラム/デシリットル）に戻ります。日本人に多い「型糖尿病」は、インスリンの分泌不全あるいは機能不全によって生ずる病気であり、「摂食後の血糖値が上

昇しやすくなる」「高血糖の危険な状態が長く続く」「インスリンの働きが低下する」「更に摂食後の血糖値が上昇しやすくなる」というような悪循環を引き起こしている病態であると考えられています。つまり、食べ物を食べた後の急激な血糖値の上昇を抑制することができれば、この悪循環を断ち切るこ

と治療に対して非常に有効であると考えられます。食品摂取後の血糖値の上昇は食品に含まれる糖質の量に正比例するのではなく、糖質の質や食品の加工法・調理法によって変化します。また、脂肪やタンパク質の食べ合わせによっても異なることが分かっています。つまり、食後の急激な血糖

「生活習慣病の予防を目指して」  
「血糖値の上がらない機能性食品」(その1)  
講師 食品機能科学・食品分析科学研究室助教  
佐藤真治さん



値の上昇を抑制する食べ物を積極的に摂取することによって、糖尿病の予防が可能になると考えられます。しかし、おいしいものを目の前にして我慢することは、逆に「ストレス」がたまり、生活習慣病に陥る可能性があります。現在市販されている特定保健食品には、糖質の吸収を穏やかにして、摂食後の急激な血糖値の上昇を抑制する機能成分が含まれている商品があります。これらの特定保健食品を上手に利用すれば、おいしいものを食べながら急激な血糖値の上昇を抑えることが可能となり、糖尿病の予防の一助になると考えられます。

(次号へ続く)