

にっぽんウォーキング旅

香川県高松市

港に臨む秋の城下町で「二歩一景」の景観に魅せられる

古来、海上交通の要所として発展した高松は、江戸時代には松平家が治める12万石の城下町として栄えた。現在も、香川県の県庁所在地であり、陸・海・空の交通手段を備えた「四国の玄関口」だ。歴史と文化に彩られた高松の多彩な魅力を感じながら歩こう。

昭和町駅から少し歩くと、ガラスの外壁で囲まれた建物「サンクリスタル高松」が見えてくる。その3階には、高松市出身の作家・菊池寛の功績と、その生涯を紹介する「菊池寛記念館」がある。なお、高松駅周辺には記念館以外にも、碑石、銅像など、氏ゆかりのスポットが点在している。

香川大学をはじめ教育施設が多い閑静な文教地区を南下していくと、国の特別名勝「栗林公園」にたどり着く。紫雲山を背景とした江戸初期の回遊式大名庭園は、一歩ごとに異なる景色が楽しめる。「二歩一景」と称されている。中でも、鮮やかに色づいた紅葉が湖面に映る秋の景色は格別だ。

高松駅に近づくほど徐々に都会的な雰囲気になっていくのが楽しい。商店街の中には、「香川のソウルフード」といわれる骨付鳥を食べられる店もあるので、ぜひ食べておきたい。ジューシーな「若どり」と、歯応えとうま味たっぷりの「親どり」、どちらも熱々の状態で食べるのが香川の流儀だ。

駅前近代的な都会の街並みを抜けて進むと、かつて松平家の居城であった高松城の跡を整備した「史跡高松城跡・玉藻公園」がある。瀬戸内海の海水をお堀に引き入れた城は、日本三大水城として知られている。



1 菊池寛記念館

文藝春秋社の設立、芥川賞・直木賞の創設など近代文壇発展の礎を築いた高松市出身の作家・菊池寛の記念館。生前の写真や直筆の原稿、遺品をはじめ、東京の自宅にあった書齋を再現したコーナーのほか、著書や大衆文学作品を閲覧できる研究閲覧室も併設している。

DATA 時間：9:00～17:00（入館は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始／電話：087-861-4502

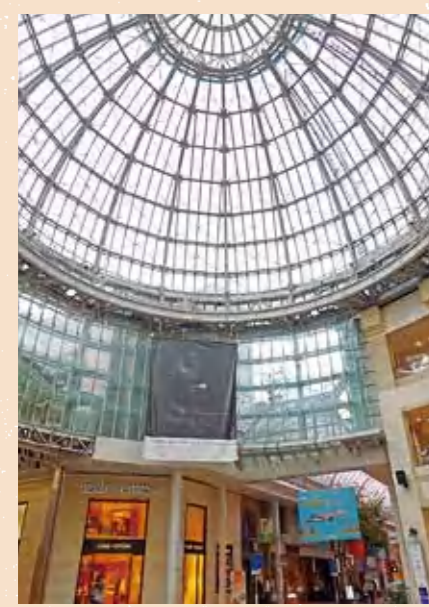
2 特別名勝 栗林公園

高松藩歴代藩主が100年余りの年月をかけて完成させた大名庭園。国の特別名勝に指定されている庭園の中でも、最大の広さを持つ。春の梅・桜、夏のハナショウブ・ハス、秋のカエデ、そして冬のツバキと四季折々の景色が楽しめる。紅葉の見頃は、例年11月下旬～12月上旬。

DATA 時間：月により異なる／休：無休／電話：087-833-7411（栗林公園観光事務所）



園の池の畔にたたずむ茶屋「掬月亭」では、抹茶が楽しめる。



3 高松市中央商店街

高松城の城下町がそのまま発展した高松駅前の商店街で、アーケードを中心に8つの商店街が基盤の目のように存在する。日本最長を誇る総延長約2.7kmのアーケード街には、都会的な大型商業施設からローカルで懐かしい雰囲気の商店までが軒を連ね、ショッピングや飲食が一日中楽しめる。



骨付鳥は、骨付きの鶏のもも肉を丸ごとジューシーに焼き上げた、香川県丸亀市発祥のご当地グルメ。



5 史跡高松城跡・玉藻公園

讃岐国領主・生駒家、高松藩主・松平家の居城だった高松城跡を整備した公園。園内には、国の重要文化財に指定されている建築が多数保存されている。

DATA 時間：月によって異なる／休：年末／電話：087-851-1521（玉藻公園管理事務所）



4 高松市美術館

「戦後日本の現代美術」「20世紀以降の世界の美術（版画）」「香川美術（漆芸・金工）」を3つの柱として系統的に収集を行っており、現在1,700点以上の作品を収蔵している。特に現代美術のコレクションは質・量ともに充実している。

DATA 時間：9:30～17:00（特別展会期中の金・土曜は～19:00。展示室への入室は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）／電話：087-823-1711



開放感あるエントランスホール。



※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

くらしに+ プラス

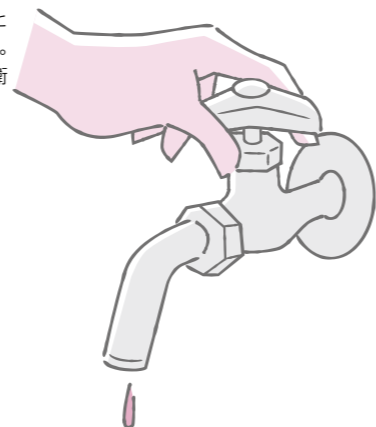
おうちでエコ活

節水アイデアを学ぶ

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。今回は自宅で使う水やお湯の無駄遣いをなくす方法をご紹介します。

今回の先生 **和田 由貴さん** 節約アドバイザー

消費生活や環境問題の専門家として、現役の主婦・母の視点から、節約術や家事情報に精通する節約アドバイザーとして講演、テレビ出演、新聞、雑誌などで幅広く活躍中。近著に『即実践！即効果！節約のプロがおしえる家計防衛術100』（辰巳出版）がある。



エコなメリット

ECOLOGY
環境面

ガスや電気でお湯を沸かす機会を減らすことで、CO₂排出などの環境負荷を減らすことができる。

ECONOMY
経済面

水やお湯の無駄遣いを減らすことで、光熱費や水道代が抑えられる。

自宅で水をたくさん使うお風呂、キッチン、洗濯機に注目

自宅で水を使う場合、お湯として使う場面が多いのでは。給湯には水道代のほかにガス代や電気代がかかるので、水と比べて約3倍のコストがかかります。お湯を使い過ぎない、再利用を心掛けることで無駄なコストと環境負荷を減らしていきましょう。

お風呂

シャワーを出しっ放しで使う人もいますが、普通のシャワーは1分間に約12ℓのお湯が出るため、16分使うと浴槽1杯分のお湯が流れてしまう計算に。家族が多い方は特に注意が必要です。

- シャワーを小まめに止める
- 寒い日は湯船にお湯を入れて浴室全体を保温する
- 100円ショップなどで買えるお風呂の保温シートを利用してお湯の温度低下を防ぎ、追いだきや足し湯の回数を減らす
- 浴槽いっぱいまでお湯を入れず、肩まで漬かれる湯量だけ入れる

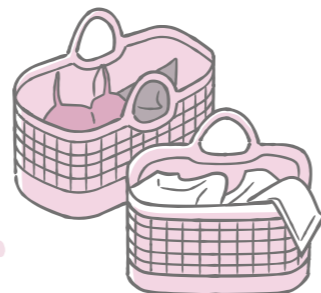


節水家電を買わなくてもできる節水の工夫

洗濯機

洗濯機を使う回数を減らすことで節水が可能になります。お風呂の残り湯（ぬるま湯）を洗濯に再利用する方も多いと思いますが、すすぎを真水で行えば臭いやばい菌が付く心配はいりません。

- 洗濯物が洗濯槽の8分目くらいまでたまったら洗濯をする
- かごに白い物、色物を別々にためて、「白い物を使う日」「色物を使う日」に分けて洗濯するようにする
- バスポンプを使って浴槽の残り湯を洗濯に利用する



キッチン

洗剤の泡を洗い流すとき、意外と大量の水を使っています。汚れの少ないコップなどから少ない洗剤で洗い、最後に油の付いた食器を洗うとすすぎ時間を短縮できます。また、麺類のゆで汁や野菜を洗った水を捨てずに、食器を漬けて置くのも節水につながります。

- パスタのゆで汁にはサポニンという成分が入っているので、油污れやシンクの汚れ落としにも利用できます。
- 洗う順番を考える
- 食器の油污れや食べ残しはヘラや紙で取り除く
- 調理に使った水を漬け置き洗いに再利用する



トイレ

水を小ボタンで流す、タンクにペットボトルを入れるなどの節水対策をすると、流した紙が流れ切らずに下水管の奥で詰まって、トイレが壊れてしまう原因に。トイレの過度な節水対策は控えましょう！

注意！

交通事故に遭ってしまったら

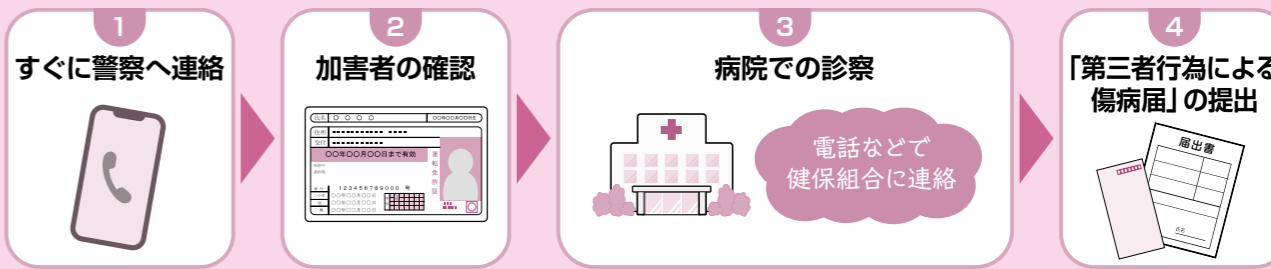
健康保険で治療を行う際は、健保組合に連絡、「第三者行為による傷病届」の提出を!!



交通事故等でけがをしたとき、仕事や通勤途中以外の場合、健康保険証を使用し治療を行うことができます。

しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることになります。そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、保険証を使用する場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

交通事故に遭ったときの対応



自転車による事故に遭ってしまったら...

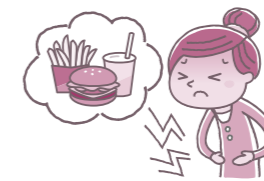
最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故に遭った際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。



その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ず健保組合までご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき
- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- スキー・スノーボード等で衝突されて、けがをしたとき



お願い

医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為（交通事故等）の可能性があるとされるけが等について、負傷原因の照会をさせていただく場合がございます。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

作り方

調理時間50分

- 1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチャーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。
 - 2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。
- POINT**

トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。
- 3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチャー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。
 - 4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。
 - 5 ひよこ豆と短く折ったカッペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3(分量外)で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。
 - 6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチャー、イタリアンパセリを散らす。

材料(2人分)

●羊肉	100g	●トマト	中1個
●塩、こしょう、小麦粉	適量	●レンズ豆(乾燥)	50g
●玉ねぎ	1/4個	●ひよこ豆(水煮)	50g
●セロリ	1/4本	●カッペリーニ	15g
●しょうが	1片	●小麦粉	大さじ1
●パクチャー、イタリアンパセリ		●オリーブ油	大さじ1
…… 各大さじ3(各大さじ1は飾り用)		●水	750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお薦めです。



作り方

調理時間20分

- 1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチャー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。
- 3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。
- 4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

ザアルーク

■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料(2人分)

●なす	3本	●A にんにく	1片
●トマト	中1個	●パクチャー、イタリアンパセリ	…… 各大さじ1/2
●オリーブ油	大さじ2	●クミンパウダー	小さじ1
●フォカッチャ	2個	●パプリカパウダー	小さじ1/2
●レモン(くし切り)	2切	●レモン汁	大さじ1
		●塩	小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチャー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

世界の健康レシピ

おいしく食べて旅行気分

World Healthy Recipes

監修 清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師

ハリラ

☆ モロッコのレシピ

アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

運動する時間帯で脂肪の燃焼が違う

1日の適切な時間に身体活動を行うと、少なくともマウスでは脂肪代謝が増加するようです。スウェーデンのカロリンスカ研究所とデンマークのコペンハーゲン大学は、早期活動期（ヒトの遅い朝）に運動したマウスは、早期休息期（ヒトの深夜）に運動したマウスよりも代謝が増加することを発見しました。

の脂肪組織でどの遺伝子が活性化したかを解析しました。

その結果、早期活動期に身体活動を行うと、脂肪組織の分解、熱発生（熱産生）、および脂肪組織のミトコンドリアに関与する遺伝子の発現が増加し、高い代謝率を示すことが明らかになりました。これらの効果は、早期活動期に運動したマウスでのみ観察され、食事摂取とは無関係でした。

代謝などの生物学的プロセスは、細胞の概日リズムに依存するため、1日のさまざまな時間帯の身体活動は、さまざまな方法で身体に影響を与える可能性があります。運動が行われる時間帯が脂肪の燃焼にどのように影響するかを確認するために、研究者らは、マウスに昼夜サイクルの2つの時間帯（早期活動期と早期休息期）に高強度の運動を行かせた後、脂肪代謝の種々の指標を測定し、運動後

の脂肪燃焼という点で、遅い朝の運動が深夜の運動よりも効果的である可能性を示唆しています。これが事実なら、太り過ぎの人にとって価値がある可能性があるでしょう」と研究者は述べています。

また別の共同研究者は「体のエネルギーバランスと運動による健康効果の向上には、適切なタイミングが重要



であるようです。ただし、私たちの研究結果と人間との関連性について信頼できる結論を導くには、さらなる研究が必要です」とコメントしています。

出典：「PNAS」

管理人からのコメント

運動や食事のタイミングが重要だという研究が増えていますが、これもその一つ。もっとも、会社勤めなどしている場合には、運動できる時間帯は限られてしまいます。まずはできる時間帯に始めるのがよいでしょう。

食事時間が延びると子供はもっと野菜を食べる



子供たちが食事の時間を1食10分、1日合計30分増やすだけで、果物や野菜を約100g多く食べるようになったことが、独マックスプランク研究所の研究で明らかになりました。

研究チームは、50組の親子を対象にランダム化臨床試験を実施し、すべての参加者が、ランダムな順番で、通常の食事時間（対照）と50%長い（平均10分長い）食事時間（介入）を経験しました。子供の年齢は6歳から11歳で、親の平均年齢は43歳でした。子供は男女同数でした。参加者には、デザート感覚、プチトマトやきゅうりもお口直しの感覚で。

一口サイズにカットされた果物と野菜を含む、典型的なドイツ家庭の夕食が提供されました。

試験の結果、子供たちは通常よりも50%長い食事時間において、果物と野菜を統計的に有意に多く摂取したことが明らかになりました。パンなどの摂取量には変化が見られませんでした。

研究チームでは、「ただし、そのような効果を得るには、十分な量の果物と野菜がテーブルに用意されている必要があります。一口サイズのものが最適です」とコメントしています。

出典：「JAMA Network Open」

管理人からのコメント

食事の時間が延びて、おなかは膨れたけれど、まだなんとなく口が寂しいとき、果物や野菜がちょうどいい、という感じでしょうか。りんごやみかんならデザート感覚、プチトマトやきゅうりもお口直しの感覚で。

脳が目覚めるパズル ナンバープレース



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。



①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。

- ①どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ②どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③太線で囲まれた3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答

A + B + C =

	2	3				1	A
1				2	4		3
					6		5
	9	5	4		8		
	7			B			6
			6		9	8	7
5			7				
3			8	9			1
C	1					4	2

詰碁

黒先でどうなりますか。
ヒント 3手目で急所に打ちます。(10分で初段)

出題/五段 伊藤優詩

詰将棋

持駒 角、金、金、歩
ヒント 角のうまい使い方。(10分で三段)

出題/五段 山下カズ子

詰将棋

【正解】黒先白死
1. 王1が正解
2. 白2に黒3が急所
3. 黒5まで白死
4. 白4、黒4、白5、黒5は番
5. 白2で5は番
6. 黒5まで白死
7. 黒5まで白死
8. 黒5まで白死
9. 黒5まで白死
10. 黒5まで白死
11. 黒5まで白死
12. 黒5まで白死
13. 黒5まで白死
14. 黒5まで白死
15. 黒5まで白死
16. 黒5まで白死
17. 黒5まで白死
18. 黒5まで白死
19. 黒5まで白死
20. 黒5まで白死
21. 黒5まで白死
22. 黒5まで白死
23. 黒5まで白死
24. 黒5まで白死
25. 黒5まで白死
26. 黒5まで白死
27. 黒5まで白死
28. 黒5まで白死
29. 黒5まで白死
30. 黒5まで白死
31. 黒5まで白死
32. 黒5まで白死
33. 黒5まで白死
34. 黒5まで白死
35. 黒5まで白死
36. 黒5まで白死
37. 黒5まで白死
38. 黒5まで白死
39. 黒5まで白死
40. 黒5まで白死
41. 黒5まで白死
42. 黒5まで白死
43. 黒5まで白死
44. 黒5まで白死
45. 黒5まで白死
46. 黒5まで白死
47. 黒5まで白死
48. 黒5まで白死
49. 黒5まで白死
50. 黒5まで白死
51. 黒5まで白死
52. 黒5まで白死
53. 黒5まで白死
54. 黒5まで白死
55. 黒5まで白死
56. 黒5まで白死
57. 黒5まで白死
58. 黒5まで白死
59. 黒5まで白死
60. 黒5まで白死
61. 黒5まで白死
62. 黒5まで白死
63. 黒5まで白死
64. 黒5まで白死
65. 黒5まで白死
66. 黒5まで白死
67. 黒5まで白死
68. 黒5まで白死
69. 黒5まで白死
70. 黒5まで白死
71. 黒5まで白死
72. 黒5まで白死
73. 黒5まで白死
74. 黒5まで白死
75. 黒5まで白死
76. 黒5まで白死
77. 黒5まで白死
78. 黒5まで白死
79. 黒5まで白死
80. 黒5まで白死
81. 黒5まで白死
82. 黒5まで白死
83. 黒5まで白死
84. 黒5まで白死
85. 黒5まで白死
86. 黒5まで白死
87. 黒5まで白死
88. 黒5まで白死
89. 黒5まで白死
90. 黒5まで白死
91. 黒5まで白死
92. 黒5まで白死
93. 黒5まで白死
94. 黒5まで白死
95. 黒5まで白死
96. 黒5まで白死
97. 黒5まで白死
98. 黒5まで白死
99. 黒5まで白死
100. 黒5まで白死

将棋

91 = 6 + 1 + 9 最

9 1 8 3 6 5 4 2 7
3 4 7 8 9 2 6 5 1
5 4 2 7 4 1 3 9 8
2 3 1 6 5 9 8 7 4
8 7 4 2 1 3 5 6 9
6 9 5 4 7 8 1 3 2
7 8 9 1 3 6 2 4 5
1 5 6 9 2 4 7 8 3
4 2 3 5 8 7 9 1 6

いつでもどこでも プチエクササイズ!!



＼ 10月は健康強調月間です /

ちょっとした運動習慣がメタボやロコモの予防に!

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合

2023年10月2日 発行所 みづほ健康保険組合 神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号 神戸ハーバーランドセンタービル12階

☎ (078) 371-6302 URL <https://www.miduho-kenpo.or.jp/>