くまやく健康だより

発行：一般社団法人 熊谷薬剤師会　市内全小・中学校配布 ―― 2020年５月１日　第47号

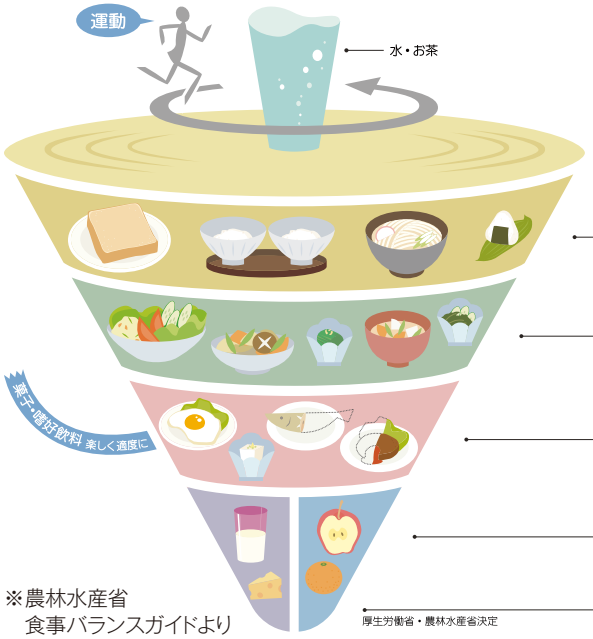
健康管理のための栄養補給と運動のすすめ

～体の成長と運動パフォーマンスの向上を～

最近、運動不足を感じていませんか？

不要不急の外出を控えることに慣れてしまって、一日の活動量が減少している場合があります。まとめて運動をしようと思っていても、時間が無くなってしまったという経験はありませんか。そのような場合には、運動する時間を一日数回に分けてやってみましょう。**体操**（ラジオ体操やストレッチ等）、**家事への積極的な参加**（お手伝い等）、**人込みを避けて買い物や散歩**も良いですね。基礎代謝を上げる**「スクワット」**も運動の負荷量によっては、筋力増強あるいは筋力低下を抑える、姿勢の矯正（正しい姿勢に治す）、心肺機能の強化（心臓や肺の機能を強くする）にもなります。体全体の筋肉の７割程度が下半身に集中しているため効率的に行えます。

春になって暖かくなってきましたので、主食、副菜、主菜、乳製品、果物などバランス良く補給（量より質）して、屋外屋内に係わらず体を動かして、ストレスと運動不足の解消に努めましょう。



※農林水産省
食事バランスガイドより

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

１日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal（基本形）	
5~7つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺） ごはん(中盛り)だったら４杯程度	1つ分＝ごはん小盛り１杯＝おにぎり１個＝食パン１枚＝ロールパン２個 1.5つ分＝ごはん中盛り１杯　2つ分＝うどん１杯＝もりそば１杯＝スパゲッティー
5~6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 野菜料理５皿程度	1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具たくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこソテー 2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし
3~5つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理） 肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度	1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一皿　2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身 3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ
2つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら１本程度	1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック　2つ分＝牛乳瓶１本分
2つ(SV) 果物 みかんだったら２個程度	1つ分＝みかん１個＝りんご半分＝かき１個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃１個

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

※参考：普段から激しいスポーツに打ち込んでいる人は、運動量に合わせて、**「推定エネルギー必要量（kcal/日）」**が変わりますので補うことが大切です。小学生の場合でも、個人差はありますが、一日あたりの推定エネルギー量が200～250kcal程度高くなりますので、毎日の食事だけでは、エネルギーが不足してしまうことも考えられます。「間食（おやつ）」はエネルギーとしての「脂質・糖質」に偏ってしまったり、体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」が不足したものになりがちですので、低脂肪であり五大栄養素が揃っている**「捕食」**が理想的となります。

＊毎日3食しっかりと食べて、週１～２回程度のスポーツをする人では、「捕食」は食べ過ぎになる場合があります。
＊各種運動や栄養の摂取は、正しい知識のもと、無理なく安全に行いましょう。

※令和２年の「くまやく健康フェア」は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響を踏まえ、中止させていただきます

●●●●▶ 一般社団法人 熊谷薬剤師会公式ホームページ ・ http://kumagaya-ph.or.jp ◀●●●●

〈一般社団法人 熊谷薬剤師会　坂田　浩一〉

妻沼の地名を味わう

上空から見た利根川と妻沼地域

「妻沼」「男沼」「葛和田」「善ケ島」「俵瀬」
「出来島」「妻沼小島」「間々田」「上江袋」
「道ケ谷戸」「市ノ坪」「秦」「長井」「弥藤吾」

「沼」から生まれた地名

妻沼地域は妻沼聖天山の門前町です。古くから農業も盛んで、利根川の流れを生かして多くの人々が行き交いました。また、日本最初の女性医師・荻野吟子の生誕地です。

『聖天宮縁起』という資料によると、男沼と女沼という二つの沼があり、古い表記の「女沼」から「目沼」、「妻沼」という地名になったと考えられています。一方の「男沼」は「お泥沼」から名称が変化したといわれています。現在の妻沼の中央部に女沼が、北西部に男沼が位置していました。現在、沼はありませんが、地形の跡は残されています。

利根川の影響と地名

「葛和田」は利根川の土手沿いにある地名で、「河岸」と呼ばれる船の中継地がありました。鎌倉時代には葛の花が咲く地と呼ばれていたそうです。また「葛」と同じ読み方から、江戸に送り届ける米麦や大豆の皮（もみ殻などのくず）を集めた場所という説もあります。

同じく利根川近くにある「善ケ島」は、洪水が起きると盛り上がった場所が島のように見えたことから、川の流れから逃げてきた人を助ける「善い」島として、地名が付いたとされます。これは西部にある「出来島」や対岸の「妻沼小島」も洪水時に島ができたということから、語源は同じと考えられます。

荻野吟子が生まれた「俵瀬」は、利根川と福川の洪水の影響で、俵のような小島が点在したことから「俵島」と呼ばれていました。また江戸時代、収穫した米の俵を船に乗せた場所という言い伝えもあります。

妻沼地域北西の利根川沿いにある「間々田」は、地形変化の多い場所を意味する方言の「まま」という意味のほか、洪水被害を受けると、各所に間を空けて田畑が再び造られたことに由来します。

自然の地形と開拓の歴史

南西部にある「上江袋」の「袋」は沼地という意味があるほか、熊谷の旧別府村方面からの川の水を蓄える場所を「江袋沼」と名付け、周辺の地名になったといわれています。

「道ケ谷戸」の「谷戸」は湿地を意味するほか、「戸」は川の水路を管理する水門という意味があり、農地や道の開拓を行った場所と考えられます。

江袋沼

「市ノ坪」は条里制の始まった第一の坪地として地名となりました。「坪」は区画という意味があり、土地の測量を行った検地の振出（始点）となった場所と推定されます。

東部にある「秦」は明治時代に葛和田、日向、俵瀬、大野、弁財の各村が合併した時の村名です。奈良時代以降の有力な豪族だった秦氏との関わりがあるという伝承も残っています。

斎藤別当実盛との関わり

「長井」は、「長大に点在する井戸」を語源とする説があるほか、天喜5年（1057）、源頼義が東北地方への戦の際に、この地に長く留まったことから地名となったと伝わります。また、妻沼聖天山を開いた斎藤別当実盛（1111～1183年）が妻沼の土地を開拓し「長井庄」と呼ばれる地域を治めた歴史があります。『埼玉県地名誌』には、「井」は川という意味で、長井は「利根川」を示す説があります。

斎藤別当実盛

「弥藤吾」は実盛と関係のある地名です。実盛の息子である斎藤五の息子が「弥藤五」を名乗り、この地を治めました。その後、「五」が「吾」と表記されて地名になったと考えられています。

熊谷市立江南文化財センター
山下　祐樹

山下祐樹プロフィール：1982年、熊谷市生まれ。東京文化財研究所を経て熊谷市教育委員会にて文化財保護を担当。