

Vol. 8

### ギャバ・リッチな 新しい米「COCORO」

つやま新産業創出機構では、平成18年から、強い農業を目指して、農業を支援しています。

#### ★津山は水田がたくさん

津山市の耕作面積の約9割は水田で、農家の多くが稲作をしています。この環境を活かしながら、他地域と差別化できる作物を模索した結果、健康機能に優れた新しい米に巡り会いました。国の研究機関が新しく開発した「はいいぶき」がそれです。特徴は一般的な米に比べて約3倍もの大きさの胚芽です。食物繊維やポリフェノール、そして心を落ち着かせる効果があるといわれているギャバ（γ-アミノ酪酸）が豊富なことから、

つやま新産業創出機構では「COCORO」と名付けました。

#### ★学校給食でも食べられています

市内の学校では、COCOROに含まれるギャバなどの有用成分を活かすために玄米の状態で給食に出しています。玄米で食べることで、かみごたえのあるご飯となり、児童からは「カミカミご飯」と呼ばれ、喜ばれています。また、米粉ではなく、COCOROを炊飯したものをパン生地にも練りこんだ「米パン」も、今年の2月から給食に出され大好評でした。サンヒルズなどで販売していますので、皆さんもぜひ食べてみてください。



▶生産者と児童と一緒にCOCOROを食べている様子



問い合わせ先 つやま新産業創出機構 24-0740

## 子どもの心 親の心

### —新生活スタート後に確認を—

子どもたちは、新たな気持ちで新年度を迎え、大きな期待を持って新しい友達や先生と出会い、新生活を始めたことと思います。新しい環境に慣れようとしたこの1カ月間は、思った以上に心身の疲れがたまる時期です。連休を過ぎて、子どもたちがため息をついたり、親との会話が減ったりなど、何らかのサインを出してはいないでしょうか。このようなサインが見られたら、少し学校へ行くのがおっくうになっていたり、友達とのトラブルで困ったりしているのかもしれない。

今、子どもたちがどんな状況なのか知るために、少し意識して大人からふれあうきっかけを増やしてみましょう。ゆっくり話してみると、子どもたちのうまくいっていること、うまくいっていないことが具体的に見えてきます。また、子どもたち自身も気持ちの整理ができたり、これからのやり方が工夫できたりします。



この時期に起きた困りごとをそのままにしておくと、時間がたつにつれ、だんだん不安が大きくなってしまいます。困っていることがあれば、早いうちに少しずつ修正していくことで安心でき、次への意欲につながることでしょう。

教育相談センター「鶴山塾」  
ここに につこりさん  
山下87番地 22-2523  
学校のこと、友だちのこと、  
家族のこと、気軽に相談してください

問い合わせ先 環境事業所 22-82505

## エコるびー

毎月10日は「岡山県統一  
ノーレジ袋デー」です！

皆さん、買い物の際にはマイバッグをお持ちですか？ マイバッグを持って買い物に行きましょう！

「岡山県統一ノーレジ袋デー」とは  
平成22年6月から県では、店舗や消費者・環境団体などが、県内の市町村と協力して、毎月10日を「岡山県統一ノーレジ袋デー」と定め、買い物の際にレジ袋をもらわない「マイバッグ持参」を呼びかけています。

目的 ごみを減らすための取り組みの一つとして、レジ袋の削減を通して環境にやさしいエコ・ライフスタイルを広めることです

効果 標準的なレジ袋を1枚断ると、約62グラムの二酸化炭素の削減が可能です。  
年間1人当たりのレジ袋の使用量は約300枚と言われています。二酸化炭素量に換算すると1万8600グラムに相当します

参加店舗 次のステッカーやのぼり旗のある店舗が目印です

わしも、マイバッグ持参を心がけるぞ

環境奉行「エコるびー」

## けんこう広場

### 5月31日は世界禁煙デー



喫煙は、がん、循環器疾患などの生活習慣病になるリスクを高め、たばこから出る煙によって周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。そのため、世界保健機関（WHO）は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、わが国では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」として、全国的に喫煙問題の啓発活動を行っています。

また、津山市では女性の喫煙者が増加しています。そこで「健康つやま21」の重点戦略として、公共施設や職場での禁煙・分煙の推進、たばこの害などについて啓発に取り組んでいます。

#### 《禁煙のメリット》

- ・がんや高血圧などの病気のリスクが下がります
- ・体調が良くなり、いきいきと生活できます
- ・周りの人に健康被害を与えなくなります
- ・肌のしみや歯の汚れを防ぐことができます
- ・妊娠・出産の異常のリスクが下がります

世界禁煙デーを機会に自分の健康や周囲の健康のために禁煙にチャレンジしましょう。



問い合わせ先 健康増進課 32-2069