空港に並ぶ目的地に

成田

成田市大竹地区にある日本家屋で、芸術鑑賞を目的に成田を訪れて新しい魅力を見つけてもらうことを狙った現代アート展「Discovery（発見）」が開かれている。栄町出身のアーティスト、シムラユウスケさん(40)が成田空港圏の各地にアートを楽しめる環境を創出し、空港と肩を並べる新たな象徴にしようと手掛けるプロジェクト「ふわりの森」の一環。今回は架空の生き物を表現した作品約100点が並んだ。

アートで新たな魅力創出

成田空港圏での新たな発見をテーマに展示を企画したシムラユウスケさん＝成田市

「発見」では、空港利用のみだけで成田を訪れる人に向け、地域性を生かしたアートの仕掛けで新しい訪問のきっかけ提供を目指す。会場にはシムラさんが農家から借り受けたアトリエ兼住居である日本家屋を活用。「Hide And SeeK（かくれんぼ）」と題し、想像と現実世界を織り交ぜた表現が評価されている石塚隆則さんの代表的な作品を並べた。

会場はメーンの主屋と絵画作品を置く離れ、彫刻が並ぶ農具倉庫の3カ所に分けられる。倉庫には3メートル80センチの巨大作品をはじめ、人間でも動物でもない「獣」とされる複数の力作が展示されている。見た目はかわいさと不気味さが混在し、捉え方が見る人の感受性に委ねられる。

主屋では、成田空港を使い「来る人」「出る人」を歓迎しようと日本の伝統的な神楽と相撲を表現した。縁側で田園近くの自然に囲まれた環境を感じられ、コーヒーや栄町産トマトを使ったミネストローネを味わいながら楽しめるなど斬新な鑑賞方法を提供する。

出身小中学校の廃校を機に「記憶のルーツを失いたくない」とプロジェクトを進めたシムラさん。当面は「発見」をテーマに、既にアート展を実現した成田や栄以外にも表現の舞台を広げていくという。「成田空港圏にアートを見るために来て新たな発見を体験してほしい」と呼び掛ける。

展示期間は12～14日、20、21日。入場料500円（学生以下無料）。成田市大竹1093。

現代アートが展示されている日本家屋。縁側でコーヒーなどを飲みながら作品を楽しめる

医療現場からコロナ禍の羅針盤⑬

情報提供とアドバイス

今こそ必要な生活習慣の見直し

―― 高リスクな肥満 ――

国際医療福祉大学医学部 糖尿病・代謝・内分泌内科学 主任教授
国際医療福祉大学成田病院糖尿病・代謝・内分泌内科 部長　竹本 稔

重症化予防へ行動を

2019年末、中国武漢市からはじまったとされる新型コロナウイルス感染症（COVID―19）は、またたく間に世界中に蔓（まん）延し、多くの人々の健康や生活に大きな影響を及ぼしています。重症化予防のため、糖尿病など基礎疾患がない方でも特に気を付けたいのが「肥満」です。

コロナ禍で外出制限が余儀なくされ、子供から大人まで自宅で過ごす時間が増え、体重が増えがちですが、肥満はコロナ感染の重症化要因になります。コロナウイルスはわれわれの体内に侵入し、増殖し、細胞が破壊されるとともに、体中に炎症反応を引き起こします。

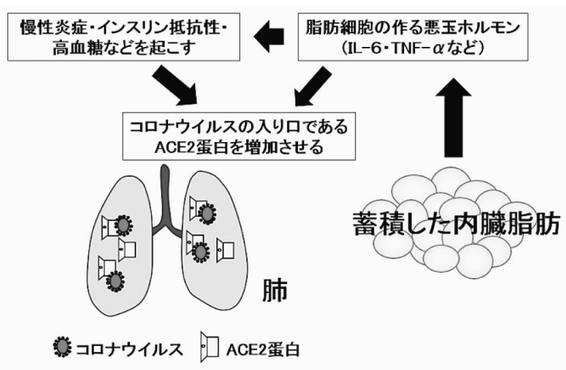
肥満が悪い理由の一つに、コロナウイルスの体内への「入口」が増えてしまうことが挙げられます。コロナウイルスはACE2という血圧や炎症の制御に関わるタンパクを介して体内に入ってきますが、肥満の方はACE2の発現が増え（インスリン抵抗性）。このインスリン抵抗性は血糖値や血圧を上昇させ、さらにウイルスを体外に除去する力を弱めてしまいます。同じく内臓脂肪から分泌されるPAI―1は血管の中で血液の塊（血栓）を作りやすくします。

また肥満に伴い横隔膜の動きが制限され呼吸機能が低下し、コロナウイルス肺炎を重症化させます。このように肥満はさまざまな点で新型コロナウイルス感染症に対する抵抗力を弱めるため、できるだけ避ける必要があります。

そこで、巣ごもり生活の今こそこれまでの生活習慣や普段食べているものを見直し、肥満解消に向けた行動を始めましょう。

まずは体重測定です。朝起床時と眠前の体重を測定することが分かっています。

次に、肥満でも特に内臓脂肪が蓄積するメタボ型肥満の方は、その蓄積した脂肪細胞からアディポカインという生理活性物質が過剰に分泌され、なかでもインターロイキン6やTNF―αは慢性的な炎症を引き起こし、膵（すい）臓から分泌され血糖値を低下させるインスリンというホルモンの働きも弱めてしまいます。



起床時と眠前の体重を測定することが分かっています。

次に、肥満でも特に内臓脂肪が蓄積するメタボ型肥満の方は、その蓄積した脂肪細胞からアディポカインという生理活性物質が過剰に分泌され、なかでもインターロイキン6やTNF―αは慢性的な炎症を引き起こし、膵（すい）臓から分泌され血糖値を低下させるインスリンというホルモンの働きも弱めてしまいます。

睡眠中も体内ではエネルギーが消費され、また発汗に伴い、通常は眠前と朝起床時の体重は1kg前後の差がありますが、もし差がない場合は夕食の量が多い、もしくは眠前の間食が影響している可能性があります。肥満は摂取カロリーと消費カロリーのアンバランスによって生じますので、摂取カロリーを制限する必要があります。

空腹感を和らげるため、一日20回程度よく噛（か）んで食べる、野菜や海藻類などのカロリーの少ない食材を選ぶ―などの工夫をしましょう。またストレッチ運動やテレビを立ちながら見たりするなど、一日の中でプラス10分の運動の積み重ねも大切です。

最後に、既に糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方の病院受診控えは、検査値の悪化につながります。コロナ禍であっても定期的に病院受診をして、健康診断や人間ドックも例年通りに受けましょう。明けない夜はありません。ぜひこの状況を逆手にとって、より良い健康ライフを送りましょう。

県東

皆さまからの情報をお待ちしております。
E-mail c-nippo@chibanippo.co.jp

佐倉支局
TEL FAX 043(484)6011
●佐倉市 ●四街道市 ●八街市 ●印西市 ●酒々井町

成田支局
TEL 0476(30)1710
FAX 0476(32)5800
●成田市 ●富里市 ●芝山町 ●栄町

香取支局
TEL FAX 0478(54)2699
●香取市 ●神崎町 ●多古町 ●東庄町

銚子・海匝支局
TEL FAX 0479(24)8667
●銚子市 ●旭市 ●匝瑳市

東金支局
TEL FAX 0475(53)0802
●東金市 ●山武市 ●大網白里市 ●横芝光町 ●九十九里町

列島トピックス

コロナ関連情報

◆銚子の保育所再開　銚子市は8日、入所児童の新型コロナウイルス感染に伴い臨時休所していた公立保育所を同日から再開したと発表した。PCR検査を実施した児童と職員は陰性と確認された。

「大きいの取れた」

東金の県立農業大学校　園児と学生が芋掘り

東金市の県立農業大学校（立崎政男校長）は2日、近くの同市立公平幼稚園の全園児約120人が参加するサツマイモの収穫体験会を開催した。校内の畑で園児は同校の学生と協力しながら芋を掘り、収穫用のかごをいっぱいにした。

収穫したのは「安納芋」「紅はるか」「シルクスイート」の3種で、約1トン。学生に掘り方を教わった園児が土を両手でかき出すと、大きな芋が現れて次々と歓声が上がった。園児は「大きいのが取れた」「うれしい」と笑い合った。

収穫体験会は園児の農業体験と同校の地域交流が狙いで、秋の恒例行事となっている。同校の佐瀬善浩教授は「子どもが土に触れて楽しんでもらえれば」と話した。

学生と一緒にサツマイモを掘る園児＝2日、東金市の農業大学校

客室訓練教官ら護身術学ぶ

成田　県警、トラブル回避へ指導

県警の中川警部補(右)から護身術を教わる客室訓練教官ら＝成田空港

県警は成田空港で、格安航空会社（LCC）「ジップエア トーキョー」（成田市）の客室訓練教官ら14人を対象にした護身術教室を開いた。参加者は空港や機内で搭乗客とトラブルになった場合を想定しながら訓練した。

コロナ禍の中でマスク着用を拒否する搭乗客とのトラブルが注目されるなど、客室乗務員が暴力を受けそうになった際の対処法を学ぼうと企画。県警教養課と成田国際空港署が協力し、警察官に逮捕術などを教える中川久美子警部補がさまざまな護身術を指導した。

参加者は2人組になって、攻撃的になった客と対応する客室乗務員の役に分かれて訓練。手首を捕まれたときにてこの原理を利用して抜いたり、肩をたたかれそうになった時に素早くかわしたりする練習をした。

今後、受講した客室訓練教官らが約200人の客室乗務員に護身術を伝えていくという。教室を企画した結城佳代子さん(39)は「思ったより難しく機内で確実にできるか不安はあるが、知識があるだけでも効果はある。護身術を定着させてお客様の安全にもつなげたい」と話した。

広告

ボーナスコース特典 全額返金保証つき
《初めての方限定・一世帯一回限り》
ご満足いただけない場合は、2週間以内にご連絡くだされば、1袋飲みきった後でも全額返金いたします。なお、ボーナスコースにお申し込みのお客様のみ対象とさせていただきます。ただし、返送料はお客様ご負担にてお願いいたします。返品前に、下記フリーダイヤルまでご一報ください。
皆さまこちらでご注文され、初回からトクしちゃってます！ 1,080円OFF!!
ボーナスコース初回特別価格 3,240円(税込)
さらに 2袋以上のお求めで 送料500円が無料！

便利なティーバッグタイプ
美爽煌茶（びそうこうちゃ）
3.5g×33包（約1ヵ月分）
通常価格 4,320円(税込)
●ボーナスコースとは、毎月、あるいは2ヵ月に1回、ご利用ペースに合わせて定期的にお届けするサービスです。ご注文の際、「毎月」または「2ヵ月に1回」のどちらかからお選びください。●コースの内容変更・休止はいつでも可能ですので、お気軽にお申し込みください！ ●定期お届け2回目以降からは、3,672円（税込）となりますのでご注意ください。
※飲みすぎると急激に体感が出る場合がございますので、1日1杯目安からお試しください。

「毎朝スッキリ！」したい方は、今スグお電話を！
通話無料 0120-328-328
受付時間 午前8時～午後9時 年中無休
ご注文の集中によりお電話がつながりにくくなり、誠に申し訳ございません。ハガキ、FAXやインターネットも併せてご利用ください。
通信料無料 FAX 0120-201-061 受付時間 24時間 年中無休
〒101-0047 東京都千代田区内神田2-5-1
株式会社 フレージュ「千葉日報」係
インターネット https://www.fraijeu.com/
ハガキ・FAXでお申し込みの場合は、下の必要事項を記入して投函してください。
63円 〒101-0047 東京都千代田区内神田2-5-1 (株)フレージュ「千葉日報」係
①商品名 ②数量 ③「毎月」または「2ヵ月に1回」※ ④郵便番号 ⑤住所(フリガナ) ⑥氏名(フリガナ) ⑦生年月日 ⑧電話番号 ⑨ご覧の新聞名
※ボーナスコースの場合
●送料は全国一律500円。2袋以上お求めいただきますと、送料無料です。●お支払方法は①振込用紙によるお支払い（郵便振替またはコンビニ払い）、②代金引換によるお支払い（現金またはクレジットカード、デビットカード）からお選びいただけます。ただし、3袋以上ご購入の場合は、代金引換でお願いいたします（初回のみ）。●返品は未開封とお届け商品到着後8日以内。返送料はご負担願います。●個人情報の取扱いに関しましては、弊社ホームページをご覧ください。

今日 いま すぐに スッキリさせたいから
「出ない」悩み、「少ない」憂うつ……

「飲めば出る」
不思議なお茶
翌朝 すぐに！ 毎朝 ドッサリ!!

「カラスが鳴かない日はあっても『美爽煌茶』を飲まない日はないよー」と笑う堂前さんと夫妻。「毎晩8時頃に飲んで、翌朝8時頃にイッパツ！飲めば出るんだから、不思議なもんだよ。うれしくて思わず親戚に教えたら、今はその親戚も毎日飲んでるって（笑）」
毎朝スカッとしてさ、本当に気分がいいんだよ！
愛知県　堂前 利忠さん（76歳）・悦子さん（76歳）

「毎朝気持ちよくドッサリしたい！」――憂うつなづまりとズッシリ感は、同時に肩や首の重さ、疲労感、ニオイ、美容のトラブルなど、さまざまなマイナス要素を運んでくるため、一刻も早くなんとかしたいものだ。そんな中、とある野草を使ったお茶がにわかに注目を浴びているという。

夫婦で毎朝繰り返す会話「お父さん、今日は出た？」

「毎朝、『お父さん、今日はどうだった？』って聞くと、いつも『ちょびっと』って答えてたんです。それが私にとってもつらくて。やっぱり夫婦そろって健康でいたいですから」

そう語るのは、愛知県在住の堂前悦子さん(76歳)。ご主人の利忠さん(76歳)が毎朝スッキリ出ず悩んでいることに心を痛めていたという。当の利忠さんも、以前をこう振り返る。

「出ないと一日中気持ち悪いんだよ。シャワーマッサージしたり、かかりつけのところに通ったり、いろいろやってみたけど全然ダメだったんだ」

そんな時、悦子さんが見つけたのが『美爽煌茶』というお茶だった。

初めて飲んだ翌朝すぐ！ドッサリ、スルスル～!!

「すぐ取り寄せて、まず自分で飲んでみたら、あまりのおいしさにびっくりしたんですよ。これならお父さんも喜んで飲むはずだって思って出してみたら、案の定ゴク飲んでくれてね」

そして翌朝。利忠さんに訪れたうれしい変化を、夫婦そろって笑顔で語ってくれた。

「出た出た、本当に翌朝よ！飲んだら次の日にドッサリ！」

「びっくりしたよ、もう本当に。どこにこんなにたくさんあったのかなって思うくらい出たんだ。スカッとしてさ、本当に気分がいいんだよ！ 今じゃ日に4回も行くくらい（笑）。でも、必要以上にゆるくなることも、つらくなることもないし、本当に気持ちがいいよ」

日に4回なんてお父さんは本当に大袈裟なんだから、と笑う夫婦に、かつてあったという憂うつの影は少しも見られない。

「ほんと不思議だな。飲むと次の日ちゃんと出るから。この気持ちよさを知ってしまったら、もうこのお茶はやめられんでしょうね（笑）」

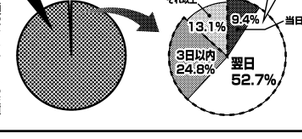
堂前さんが飲んでいる『美爽煌茶』は、1300年の伝統を誇る実力派の野草〝カッシア・アラタ〟を使った自然派健康茶。他にも体のめぐりを助けるカワラケツメイ、余分な蓄えを抑えるギムネマ、美容にうれしいローズヒップなどの美容・健康原料を加えて、体にもおいしいお茶に仕上がっている。おいしくお茶を飲むだけで手に入る「毎朝ドッサリ生活」、あなたも体験してみてはいかがだろうか。

「飲んだ翌朝すぐ！」「スル～っとスッキリ！」のヒミツとは!?

『美爽煌茶』は商品のよさを実感する声の高さ、それも「初めて飲んだ翌朝すぐに」という声の多さに驚かされる。顧客アンケートによると、601名中、99・2%の方がスッキリを体感しており、なおかつ全体の86・9%が飲み始めて3日以内に、というから脱帽するほかない。

使用しているのは〝カッシア・アラタ〟というマメ科の植物。インドネシアでは1300年の歴史を誇る伝統的な健康野草で、煎じて飲んだり、すりつぶしたものを皮膚に塗ったりと、民間の生活の中で幅広く利用されてきた。豊富な食物繊維が、たまったものをからめとり、押し出しやすくしてくれるというからくりだ。さらに、体にやさしくツラさを感じにくいといわれている。また、体に慣れにくく、いつまでも体感が薄れないところもポイントだろう。

数字でわかる！ 美爽煌茶のチカラ



※2015年実施 顧客アンケート実績

⑤年飲み続けても毎朝スッキリ!! ポッコリしてたのがペッタンコですよ！

滋賀県 池田 智子さん（37歳）

学生の頃からスッキリできないことに悩み、TVや口コミでいいといわれるものはほとんど試しました。でも、どれも長続きしなくて……。そんな時、新聞広告で『美爽煌茶』を見つけて、価格もお手頃だったので購入しました。そしたら、もうびっくり！ 届いてさっそく飲んだら、本当にスッキリだったんです。「こんなに溜めてたんだ!?」って驚きましたよ笑。キリキリしたりもせず、自然にスッキリできる感じがとても気に入っちゃって、もう5年も愛用していますが、体感が薄れずに今も毎朝スッキリです！ そのおかげか気になっていたポッコリラインもペッタンコ!! ジーパンもスルッと入っちゃいますよ笑。

※お客様のご年齢等は、取材当時のものです。個人の感想であり、体感には個人差があります。