

水天子 よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2
TEL 017-738-8723
FAX 017-738-8726

講座レポート

ストレスと食欲に関する最近の話題 7/10 「ストレスがかかるとなぜ食べられなくなるのか、食べてしまうのか」

ストレスと食欲は密接に関連

最近、食べ過ぎたり（過食）、食べられなくなった（食欲不振）ということはありませんか？ストレスが食欲と密接に関連しているということを学ぶ講座が、青森大学 薬学部教授の服部 智久さんを講師に 60 代、70 代の男女 9 人が参加して開催されました。

食欲を増加させる腹ペコホルモン

初めに、私たちの食欲に大きく関わっている「腹ペコホルモン」（グレリン）の説明がありました。

このホルモンは、脳に直接働きかけて食欲を増進させ、「食べたい」という欲求を引き起こします。

マウスを使った実験では、短期的なストレスは、「腹ペコホルモン」を減らしますが、慢性的なストレスは増やすという結果になりました。

ストレスコーピング

脳がストレスを感じると、それを和らげようとして起こる反応をストレスコーピングと言います。

例えば、甘いものや嗜好性の高いものを食べる、お腹が減っていないのに食べたくなる等がそれに当たります。ストレスでつい食べ過ぎてしまうのは、「腹ペコホルモン」の分泌が増えるためで、「意

志が弱いから」ではなく、自分なりに「ストレスに対処して、心や体を守ろうとするから」なのだったということでした。

自分のストレス度をチェック

「気になることが頭から離れない」「イライラしたり腹が立つことがある」「ため息をつくことがある」「心配事が多い」等 15 項目について各自が点数化してみました。点数に応じて身体の状態を講師が解説し、その症状に適した漢方薬の紹介もありました。

食欲は健康のバロメーター

「食欲に変化があったら『年齢だから』で済ませないで下さい。ストレスが隠れているかもしれません。ストレスに気づき、しっかり食べて筋肉を保つことが、健康寿命を延ばす第一歩です。」という講師のまよめの言葉に、高齢者が多い受講者たちは、食の大切さを実感していました。



講師の解説を聞く参加者

市民センターから

涼み処(すずみどころ)とクーリングシェルター

令和6年より、市の施設や一部郵便局などで、毎年7月1日から9月30日まで「涼み処」を開設しています。

横内市民センターの該当スペースは図書室ということもあり、バス待ちや体育館でのスポーツの合間などで利用する人がいます。期間中はいつでも

もご利用可能ですので、お気軽にお越しください。

「クーリングシェルター」については、熱中症特別警戒アラートが発表された日に、ポスターを正面入口と休憩スペースに掲示・開放されます。ぜひご利用ください。

クーリングシェルターのポスター

涼み処 入口付近



応募者多数の人気講座 開催！！

漬け物愛好家の川浪祐子さんの講座は、毎回抽選になる人気講座で、今回も24名の応募者の中から抽選で選ばれた50代から70代の12名の女性が、3つの班に分かれて調理実習をしました。

もち米に、赤紫蘇や胡瓜等の野菜を
混ぜた甘酸っぱい郷土料理「すしこ」

日本海側の西北地域で主に食べられてきた郷土料理の「すしこ」を自分で作ってみたいという参加者のために、レシピを使いながら手順を分かりやすく丁寧に解説しました。

分量は正確に計りながら

「すしこ」の材料は、もち米、赤紫蘇、塩漬け胡瓜（塩抜きしたもの）、キャベツ、みょうがと塩、酢、砂糖です。赤紫蘇はしっかり手でもむのが大事です。また、赤紫蘇の重さの20%、野菜の重さの2%の塩を使うということなので、参加者は何グラム必要かを正確に計算しながら調理を進めていました。



助言しながら班を回る講師

もち米にもみ紫蘇と漬け野菜を入れて
「すしこ」の出来上がり

硬めに炊いたもち米に、もみ紫蘇（塩でもんだ赤紫蘇を細かく切ったものに、酢、砂糖、みょうがを混ぜたもの）を入れて混ぜます。もち米の粗熱が取れたら、漬け野菜（塩もみしたキャベツと塩抜きした胡瓜）を入れてまた混ぜます。（1日なじませれば出来上がり）

「すしこ」の味に大満足

赤紫蘇の色に染まったもち米とキャベツ、胡瓜の緑色が鮮やかな「すしこ」の出来上がりに、参加者全員が笑顔になっていたのが印象的でした。

1日置けば、味がしっかりなじむという川浪さんの説明でしたが、ちょっぴりつまんで「美味しい😊」と歓声を上げる参加者も見られました。

「今晚、家族と食べるのが楽しみ」「これから『すしこ』を思う存分作って食べられます。大満足！」という感想もあり、充実した講座になりました。



調理の様子



出来上がった「すしこ」



お勧め講座・イベントのご案内！（10月・11月）

トールペイント教室

「一足先にサンタが街にやって来た！」

開催日：10月29日（木）

時間：10：00～12：00

対象：18歳以上

講師：トールペイント アトリエ カモミール 舩野 悦子

会場：大会議室

定員：15人

参加費：1,500円

準備物：エプロン、持ち帰り用袋、水分補給用飲料

受付：10月8日（木）10：00～

電話または来館

初めてのスマホ教室
「LINE 体験編」

開催日：11月17日（火）

時間：13：00～15：00

対象：18歳以上

講師：ソフトバンク（株）スマホアドバイザー

会場：小会議室

定員：10人

参加費：無料

準備物：筆記用具、水分補給用飲料

受付：11月5日（木）10：00～

電話または来館



編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線36）

横内市民センター担当：須藤、横内