

ナルク 千曲川

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539
URL: <http://nalc-ueda.com/>



上田市と ナルク上田・千曲の懇談会

上田市の要請で2月8日、真田町総合福祉センターで高齢者の福祉政策を将来どの様にしていくの話し合いを行いました。上田からは交通政策課、高齢者介護課、中央地域包括支援センター、塩田地域包括支援センター、真田地域包括支援センターから8名の方、ナルク上田・千曲から内田代表、香山副代表、倉橋事務局長の3名で懇談しました。ナルクの活動状況を内田代表が説明し、その内容について質疑するとい

う形で話し合いが始まりました。塩田地域包括支援センターからは、一年の懇談会で5名の方がボランティアを立ち上げ活動し始めた報告がありました。交通政策課からは、どうしたら高齢者を援助しながら公共交通に結びつけたら良いかなど悩みが出されました。香山代表はナルクを元足しようとした動機で福祉タクシーの利用削減でこの人達を救うことでボランティアをしていきたい。倉橋事務局長は、昔平でお年寄りの移動手段

で自治体で問題になっていた、解決には、役所やセンター職員などにしてもらうことは現実的でないのでは、ナルク発足に賛同して今はどっぷり浸かっている。送迎ボランティアは陸運法の許容範囲の中でやるしかない。それぞれの地域で助け合い活動をしていく事が大事と語った。ナルク上田・千曲では身体介助は出来ない、社協や介護施設や交通行政やボランティア組織が連携して行く事が大事ではないかと語った。終了後、参加者全員で名刺交換をしました。

3月・4月の行事日程

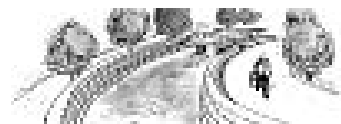
開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
3/9(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
3/15(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
3/26(金)	マレットゴルフ AM9:00～ ねずみマレットゴルフ場(現地集合) 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町びんぐし湯さん館(現地集合)
4/13(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
4/19(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
4/26(月)	マレットゴルフ AM9:00～ ねずみマレットゴルフ場(現地集合) 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町びんぐし湯さん館(現地集合)
※サロン上田は感染予防のため当面休会を継続します。	

塩田地域ボランティアの会と ナルク上田・千曲の懇談

2月22日、中塩田のボランティア「塩田地域支え合いの会」の方3人と塩田地域包括支援センターの方1人あわせて4人の方がナルク上田・千曲拠点に訪問されました。ナルク上田・千曲拠点は内田代表、香山副代表、倉橋事務局長、宮崎実行委員の4人でお迎えしました。

またナルクからは陸運法で許される範囲の運営方法や走行距離の単価の事、仮に事故に遭った場合の事前の対処方法についてナルクで行っている法的な事務処理方法を書類でお見せしました。記

録を残しておくことの大切さや会員同士のお楽しみ活動、そしてその財源捻出に古紙回収とリサイクルペーパーで生み出している事を話しました。ナルクで一緒になれば、その苦労は私達がやりますよとお伝えしました。解散した後の拠点の反省会で、あの方たちに入っ



腸内環境の改善に大活躍！ 「ぬか漬け」は栄養と 植物性乳酸菌の宝庫

野菜や果物などの食物を「ぬか床」で漬けた「ぬか漬け」は、実は発酵食品。植物性乳酸菌が豊富なポイント。

ぬか漬けの栄養価値

(1)野菜のビタミンB1量が約10倍に増加
ぬか床中で野菜が漬かる際に、米ぬかに含まれるビタミンB1が野菜の中へ浸透するメカニズム。例えば、きゅうり(1000gあたり)約1本分)

(2)ビタミンB1以外にも栄養成分が豊富！

ぬか漬けには、ビタミンB1以外にも栄養素が凝縮しています。小野さんによれば、「米ぬか」に含まれている「米油」にこうしたさまざまな機能性成分が含まれている。主な栄養成分とその効果は次のとおりです。
ビタミンE・・・脂質酸化防止作用など

米ぬかと野菜の両方に含まれる植物性乳酸菌が、「ぬか床」の発酵とともに乳酸球菌↓乳酸桿(かん)菌へとバイオジョニアップ。塩分濃度が高く過酷な「ぬか床」の環境を生き抜くことで、生きたまま腸まで届く強い防衛パワーを身につけます。

ぬか床の中には、どれくらいの植物性乳酸菌がいるのでしょうか？

効果があることを漬物機能研究所がヒト試験で実証し、2017年に発表しました。「今後、老化予防や認知症予防との関係性など引き続き試験・研究したいと考えています。」

現在、解明されているメカニズムは一部で、まだまだ漬物由来植物性乳酸菌は多くの健康パワーを秘めていると考えられます。

そうした強い植物性乳酸菌が宿った漬物を摂取すると、腸内の善玉菌が増え腸内環境改善効果が期待できます。
腸内環境が良くなると、免疫力も高まり、アレルギー予防や整腸作用、疲労回復などの健康効果へつながるそうです。

「漬物の野菜には食物繊維も含まれています。植物性乳酸菌と食物繊維を一度に摂取できるぬか漬けは、とても合理的で健康的な食品といえるでしょう」

植物性乳酸菌の「ラクトバチルス・プラントラム」が「腸内環境改善」「美肌」「集中力向上」に

(3)生きて腸まで届く！ 強い「植物性乳酸菌」

r-オリザノール・・・抗酸化作用など
フェルラ酸・・・抗酸化作用、紫外線吸収など
フィチン酸・・・抗がん作用、抗酸化作用、抗脂肪作用など
イノシトール・・・抗脂肪肝、動脈硬化予防、カルシウム吸収促進など

なんと、たった1gの中に約1億個の植物性乳酸菌が生きています！その数は、漬け始めからわずか1週間程度で爆発的に増え、発酵スピードが進んでぬか床が酸性になり、植物性乳酸菌以外の微生物が生きられない環境になるそうです。数を増やし、自分たちにとって居心地の良い環境にしてしまう植物性乳酸菌の底力、凄いです！

漬物とごはんの相性は抜群！偏った食べ方をしなければ塩分も気にしなくてOK。

漬物といえば、日本料理店や料亭旅館などで和食をいただく際、ごはんとセットで出てくるイメージがあります。実は、ぬか漬けを美味しく感じる「適度な塩分濃度」は「ぬか床の約5%」とのこと。

この塩分濃度で漬けた場合、「きゅうりのぬか漬け1本(約100g)あたりの塩分量は1g程度」になるそうです。(クックビズ総研記事より)

12月1月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2020年度の累計 1,375点、1月末までの総累計 19,445点)																
実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1	コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用点数
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数
12月	11	125	-	-	-	-	125	1	1	6	12	1	15	28	153	1
1月	11	103	-	-	-	-	103	1	1	5	17	1	15	33	136	0
奉仕活動点数 (2020年度の累計 77点、1月末までの総累計 2,760点)																
実績	福祉		子育て		環境		その他		NALC活動		合計	利用		総計		
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	人数	点数	
12月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	-	5	