

おかげさまでまつくり院長通信 150 号です。  
これからも皆さまに耳より情報をご提供してまいります。



## 今週の **花言葉**

グズマニア

理想の夫婦

トルコキキョウ

希望

スパイラルバンブー

長寿

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆野菜ジュースで1日分の野菜が摂れるか？ **名古屋市消費生活センター**

「これ一本で1日に必要な野菜が摂れる！」このようなキャッチフレーズで売られている野菜ジュースをよく見かけます。特に食生活が偏っていることを自覚している方は「栄養のバランスをとるために」と愛用している方も少ないと思います。そんな私も何度か購入したことがあります（汗

### ■名古屋市消費生活センターの調査結果

少々前の結果報告ですが、2007年に名古屋市消費生活センターが100%野菜ジュース16銘柄、果汁を配合した野菜ジュース19銘柄の栄養価を計測し、1日に必要な野菜を350gとして、生の野菜から摂取できる栄養価と比較した調査があります。

### ■残念な結果

ほとんどの野菜ジュースで、野菜350gを食べるときに得られる栄養素を大きく下回る結果でした。残念ながら「**野菜ジュースは、野菜の代わりにならないのが大半**」という結論でした。

### ★院長よりメッセージ

多くの消費者の皆さんが、これ「一本で1日分の野菜が摂れる」と思いこんでいると思います。元は350g分の野菜を使用しているのかもしれませんが、加工の過程でビタミンやミネラルが損なわれているのかもしれませんがね。このあたりも考えながら上手に食事に野菜ジュースを取り入れる必要がありますね♪

5月になり気温が大分上がってきました。  
新緑がキラキラしてよい時期ですね。

そんな中、今年もまつくりにつばめが来ているのを見つけました。



ツバメは春になると日本に渡ってくる渡り鳥で、秋になるとフィリピン、マレーシアなど暖かい国で冬を越します。

ツバメは3～7個の卵を産みます。1日1個ずつ産卵するため、後から孵化したヒナは成育が悪いため巣から落とされてしまうことも、、、。

ツバメの平均寿命は『1年半』ぐらい。巣立ちの後も半年生存率は約13%程度ととても少ないです。

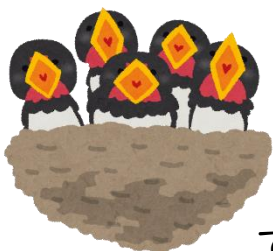
ツバメはなぜ家の軒下などに巣を作るのでしょうか？

ツバメは飛ぶのは得意な鳥ですが、体は小さく、くちばしも短い。おまけに相手を威嚇できる声もなく、木の中に巣を作る技術もないのです。

そんなツバメたちが選んだ方法は、人間の力を利用すること！！

猫や蛇、カラスなど天敵の襲撃からヒナを守るためとも言われています。

とってもかわいいツバメですが、大変厳しい環境を必死で生き抜いているんですね。



まつくりの喫煙所の上、自転車置き場の上に巣があります。もう少ししたらかわいいヒナの顔が見られるかもしれませんね。

(もしヒナが落ちているのを見かけましたら、スタッフまでお知らせ下さい。)