

南スーダン PKO 部隊に新任務 青森の部隊が 11 月派遣に向け訓練開始

稲田朋美防衛相は、安保法制で拡大された自衛隊の新たな任務の実行にむけた訓練を開始する、と 2016 年 8 月 24 日発表。これを受け、南スーダン PKO に第 11 次隊として 16 年 11 月に派遣予定の陸自部隊（青森市駐屯の第 9 師団が主体）が 8 月 25 日、訓練を開始しました。

安保法制（戦争法）は、憲法 9 条に反するとしてこれまで許されてこなかった「駆けつけ警護」や「宿営地共同防護」を初めて可能にしました。「駆けつけ警護」とは、他国部隊や NGO 職員が攻撃された時に駆けつけて「警護」に当たるというもの。

「警護」とは言うものの、内容は武力行使そのものです。国会で明らかになった防衛省内部文書によると「必要により敵監視要員を狙撃・射殺して…」と記されています。



狙撃や射殺が前提の「駆けつけ警護」

◆糖類はひかえめに

食欲の秋ですが、食べ過ぎは禁物。特に糖類の過剰摂取は、肥満、高血圧症、糖尿病を引き起こす恐れがあります。

世界保健機関（WHO）が 2015 年 3 月、ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」を発表。成人と児童の 1 日当たりの糖類摂取量を、エネルギー総摂取量の 10%未満に制限するよう勧めています。10%未満に抑えるなら、過体重、肥満、虫歯のリスクを減らせる明確な証拠があるといえます。さらに 5%まで減らして、成人で 1 日 25 g（ティースプーン 6 杯分）程度に抑えるなら、健康効果はより増大するとしています。

糖類は単糖類（ブドウ糖、果糖など）、二糖類（しょ糖、食卓砂糖など）のことで、食品・飲料に添加するもの以外に天然でも蜂蜜、シロップ、果汁、濃縮果汁に含まれています。生鮮果実・野菜やミルクに天然に存在する糖は、有害影響を裏付ける証拠がないため対象に含まれていません。

加工食品に「隠れている」糖類についてもガイドラインは警鐘を鳴らしています。例えば、大さじ 1 杯分のケチャップには約 4 g、炭酸飲料 1 缶には 40 g の糖類が含まれています。

甘い飲食物を摂るのはできるだけ少なくして、食事づくりでも糖類は控えめに。たとえば野菜の煮物は、砂糖やみりんが少なめでも、だしをきかせ弱火で煮れば野菜の甘みが出ておいしくできます。

◆生活の質の維持に大切な筋肉

筋肉の量は、何もしなければ加齢とともに減りますが、鍛えれば何歳でも回復・発達させることができます。

とりわけ立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる太もも前的大腿四頭筋、お尻の大臀筋、腹筋群、背筋群は、生活の質に強い影響を与えます。生活の質の維持には、これらの筋肉を鍛えるトレーニング（ウォーキング、スクワットや腕立て伏せ・腹筋運動など）を継続的にを行い、何よりも活動的な日常生活を送ることが大切です（厚労省「e-ヘルスネット」参照）。

