

表紙の動物紹介

ヤイロチョウ(高知県)

「八色鳥」の名を持つ美しく鮮やかなこの鳥は、「高知県の鳥」に指定されており、毎年5月頃、子育てのため九州や四国などの温暖な地域に飛来します。しかし生息地となる豊かな森が失われてきたことで、日本では100~150羽しか生息していないとされています\*。

(公社)生態系トラスト協会では、ヤイロチョウの生息地を購入、保護するナショナル・トラスト活動により貴重な生きものを守っています。  
(\*2002年、環境省)



ヤイロチョウ  
【写真:(公社)生態系トラスト協会】

食卓からエコ!

かんたんエコレシピ



栄養満点のスタミナ食材「うなぎ」と旬の「ゴーヤ」を使ったレシピをご紹介します。梅酢の効いたさっぱりした和え物で、夏の残暑を元気に乗り切りましょう。

ゴーヤとうなぎの和え物



●ポイント●  
『暑さを和らげる素材 & 調理法』

ゴーヤは体を冷やすので、夏場に食べたい旬の素材と言われています。まだ暑いですが、火を使わないエコな調理で仕上げましょう。

調理時間の目安 10分

材料(1人分)

- ゴーヤ……………1/8本(約30g)
- うなぎ(市販の蒲焼)…1/8枚(約20g)
- 梅酢……………小さじ1/2
- 炒り白ゴマ……………小さじ1/4

作り方

1. ゴーヤの種を取り、薄くスライスしたら、梅酢を少量振りかけて少し置き、ぎゅっと水気を絞る。
2. うなぎの蒲焼はさっと温め、食べやすい大きさに切っておく。
3. 1.のゴーヤと2.のうなぎを合わせて器に盛ったら、炒りゴマを振る。

監修:料理研究家 安井レイコ氏



シンジル & タクセル

三井住友信託銀行のキャラクター  
シンジル&タクセル

With You支店ブログも  
ご覧下さい

<http://branchblog.smtb.jp/>

With You活動とは

私たち三井住友信託銀行は、良き企業市民であり続けたいという思いを「With You」という言葉に込め、生物多様性を守る「生きもの応援活動」、お客さまが豊かに年を重ねるお手伝いをする「サクセスフル・エイジング」、そして「地域・社会」の発展を3大テーマに、さまざまな活動を行っています。「顔の見える銀行」であるために、地域社会の皆さまとともにWith You活動に取り組んでまいります。



With You活動のより詳しい情報は、  
WEBサイトでも紹介しています。

<http://www.smtb.jp/csr/withyou/>

編集室から

三井住友信託銀行の発足に合わせてWith Youの発行を開始し、早いもので1年半。編集後記を書く順番がまた回ってきました。本誌の構成は第1号から大きくは変わっていませんが、それでも細かい所では試行錯誤を繰り返してきています。目指すところは一貫して当社ならではの情報をお客さまへお届けすることで、支店の活動紹介でもなるべく背景となった地域の情報を、解説を交えて書いてもらうようにしています。今回であれ

ば、佐賀支店のかちがらすの記事。カチカチ鳴く鳥の声って不思議ですよね。それで皆さんがその声を聞きに一度佐賀を訪ねてみたいと思われたら…私たちの“勝ち”です(笑)。

もう一つのこだわりは表紙の写真です。毎回全国のナショナル・トラスト地に生息する貴重な生きものを取り上げていますが、編集会議でワイワイ言いながら選ぶのがとても楽しい。今後ともお楽しみに!

(編集長T.K.)

With You

2013年度 社会貢献活動レポート vol.2



三井住友信託銀行は  
ピンクリボン運動を応援しています。

Special Topic

健康長寿の食生活とは?

支店活動紹介

佐賀支店 西宮コンサルティングオフィス  
仙台支店・仙台あおば支店

トラスト地の動物紹介

ヤイロチョウ(高知県)



【写真:(公社)生態系トラスト協会】



ユニバーサルデザイン(UD)の  
考えに基づいた見やすいデザ  
インの文字を採用しています。

# 健康長寿の食生活とは？



柴田 博先生  
人間総合科学大学保健医療学部 学部長／大学院教授。医学博士。  
「肉を食べる人は長生きする」(PHP研究所)など著書は多数。

老化や病気を予防し、健康に長生きするため、毎日の「食」において気を付けることは何か— 幸せな長寿につながる本当に大切な食習慣について、前号に引き続き、「老年学」の第一人者である柴田 博先生に教えていただきました。

## 人類は肉食により進化してきた

前号では、現代日本人は摂取カロリーが少なすぎ低栄養に陥っていること、やせている人よりむしろ小太りの人の方が長寿命であることなどをお話しました。菜食や粗食が健康に良いとされて、動物性たんぱく質の摂取量が著しく落ちているのは大いに懸念すべき点です。

人間は雑食動物である以上、肉食を避けるというのは明らかに誤った健康法です。そもそも人類の歴史を遡れば、人間は本質的にはより肉食動物に近いのです。人類の遠い祖先である猿人は約260万年前から肉食を始め、直接の祖先であるホモ・サピエンスは約13万～7万5千年前の間に魚介類もあわせて食べ始めました。穀物もこの頃から食べ始めていますが、農耕を始めたのはずっと後で、約1万2千年前、野菜は約1万年前になってからです。

こうした進化の過程を見ても、人間の身体をつくってきたのは動物性食品が中心だったことがわかります。現代人においても肉食は必要不可欠であり、特に動物性たんぱく質については、大豆などからとれる植物性たんぱく質よりも少し多めにとるのが理想的です。

## 日本人に不足する脂肪も長寿の必須要件

同じ動物性食品でも、肉か魚か、卵か牛乳か、または肉の種類によってそれぞれ個性があります。たとえばビタミンB1は豚肉に多く、脂肪の代謝を促すカルニチンは牛肉や羊肉に多く含まれます。また、たんぱく質だけであれば肉からだけでも十分摂取できますが、脂肪も適切にとるためには魚や魚介類、乳製品などが欠かせません。

日本人は一般的に脂肪もかなり不足していますが、脂肪を十分にとることは、低栄養を防ぎ長寿を実現するための必須要件のひとつです。このことは、長らく最長寿県だった沖縄の平均寿命が、脂肪摂取量の低下とともに短くなっていることにも表われています。かつては飛び抜けて多かった沖縄の脂肪摂取量は、今では全国平均を下回っており、死因の第一は慢性閉塞性肺疾患(COPD)となっています。これは「やせ」を代表する病気です。

## バランス良く多品目を食べるのが最も重要

最近では、牛乳を飲まない人や砂糖を必要以上に控える人も増えています。しかし牛乳には、たんぱく質やカルシウム、ビタミンが豊富に含まれており、血圧を下げたり、免疫力を向上させるなど大切な役割を果たします。現在は一日平均100ミリリットル程度しか

飲まれていませんが、200ミリリットル以上を目安にしっかりと飲むことをおすすめします。また、健康やダイエットのためなどとして敬遠されがちな砂糖に含まれるブドウ糖は、脳の重要なエネルギー源です。適度な摂取が認知症やうつ予防となるほか、甘さを味わうことで幸福感が高まる点も見落とせません。

どのような食品も身体に良い・悪いなど決めつけず、さまざまな食品をバランスよく食べることが重要です。下の表は、毎日とりたいた食品の摂取めやす量です。日本の現状を踏まえれば、これ以上「やせ」を求めるのは危険ですが、それでも自分はカロリー摂取過多だと思う人は、減らすのは主食のごはんにします。食欲がないときもおかずから食べ、食品数を減らさないようにしましょう。

主要食品の1人1日あたりの摂取めやす量

動物性食品		植物性食品	
魚	60～100g	豆腐	3分の1丁
肉	60～100g	野菜	350g (うち緑黄色野菜を3分の2)
卵	1個	キノコ	15～20g
牛乳	200ml (ヨーグルト、チーズも可)	海藻	10～20g

※油脂は10～15ml (大部分は植物性食品だが、バター、ラードなど動物性食品も含まれる)

表の典拠：柴田博 著「肉を食べる人は長生きする」(PHP研究所)

## 正しい食生活と社会貢献で幸せな長寿を

正しい食生活は、自分なりの幸福感を持ちながら社会の中でより良く生きる「ウェル・ビーイング(well being)」にもつながっています。私はウェル・ビーイングを満たす条件には、(1)長生き、(2)高い生活の質、(3)社会貢献の3つがあると考えています。(3)についてはボランティア活動など狭義の意味でとらえられがちですが、それだけではありません。身体の一部に障害があっても、社会や地域、身の周りの人のために自分ができることをする高齢者を、私は多く見てきました。寝たきりの方がケアしてくれる人に感謝の気持ちを伝えるのも立派な社会貢献です。100歳を超えるような方は生きていだけで社会貢献といえます。彼らがいればこそ、人間の加齢を科学的に考える「老年学」が成り立ちますし、そうした方々とは話しているだけでどこか心が安らいだりします。そんな幸せな長寿のため、大切な「食」に偏見のない目を向けていただきたいと願います。

## 支店活動紹介

### 環境・生きもの応援 佐賀支店

#### 「かちがらす展」を開催 ～地域の貴重な動物への関心を高める～



当店では6月から8月にかけて、「かちがらす展」を開催しました。皆さまはかちがらすをご存知でしょうか？一般的にはカササギと呼ばれるカラス科の鳥ですが、「カチカチ…」という鳴き声から佐賀ではこの名で親しまれています。日本では佐賀平野を中心とした狭い範囲のみに生息する、生息地を定めた国の天然記念物です。

しかしこのかちがらす、残念なことに佐賀市内での生息数が年々減少してきています。この貴重な生きものに関心を寄せてもらおうと、今回の展示では日本野鳥の会佐賀県支部の協力で、本物の巣をお借りしました。かちがらすは小枝や竹などを集めて、球形の巣を電柱や高い木の枝先に作ります。社員手作りのかちがらすの模型を乗せると、その大きさは一目瞭然。お客さまも「間近で見ると意外と大きいのね。」と驚きの様子でした。

この展示は地元新聞にも取り上げていただきました。これからも、地域に役立つ楽しい企画を考えていきたいと思えます。



佐賀支店  
真崎 裕子

### サクセスフル・エイジング支援 西宮コンサルティングオフィス

#### セカンドライフの達人！ ～ロビー展でお客様の作品を展示～



西宮コンサルティングオフィスでは2013年6月から随時「セカンドライフの達人」と題したロビー展を開催しています。この展示は、退職後に充実した暮らしを送っておられる方々の作品を通して、充実した老後の秘訣をお伝えするもので、3回目となる8月には、西宮市にお住まいの80代女性のお客さまから書道と絵画の作品をお借りして展示しました。

このお客さまが書道を始められたのは、地域の老人会に参加した60歳の頃。また数年前には画家の寺田みのる氏の作品に感銘を受けて模写を始め、現在は美しい街並みや風景の水彩画に取り組んでおられます。いくつになっても新しいことに挑戦し、趣味を通じて交流の輪を広げる姿は、まさに「セカンドライフの達人」。年齢を重ねたからこそその優しい味わいのある作品の数々に、来店された方々も熱心に見入っている様子でした。

この展示が、多くのお客さまが充実したセカンドライフを踏み出すきっかけになれば幸いです。



西宮コンサルティング  
オフィス  
出口 恵理

### 地域・社会サポート 仙台支店・仙台あおば支店

#### 「千年希望の丘プロジェクト」植樹式に参加 ～総勢160名のボランティアとともに～



2013年6月9日、宮城県岩沼市にて行われた「千年希望の丘プロジェクト メモリアル樹式(きぼううしき)2013」に当社グループの有志計160名が参加しました。このプロジェクトは、宮脇昭・横浜国立大学名誉教授の「ガレキを活かした森の防波堤」構想を基にしたもので、三陸沿岸300kmにわたって有害物質を除去した震災ガレキと土を混ぜ合わせた盛土を築き、そこに広葉樹の苗木を植樹して、土地本来の植生を持つ災害に強い森を作る計画です。慣れない作業に戸惑いながらも引き締め、さまざまな種類の苗木を植樹すること約1時間。何もなかった盛り土は参加者の想いととも植えられた小さな苗木で一杯になりました。最後に「希望の木札」を括りつけ、被災地の復興と未来への希望とともに、この苗木たちが立派な森に育つことを願いました。

本当の復興はこれからです。あの日を忘れないためにも、熱い思いを持って被災地に来てくださった方々のためにも、一歩ずつ未来に向かって進んでいきたいと思えます。



仙台あおば支店  
宮本 えり子