

すなやま支援員 VOL.57 だより



令和5年 1月 発行
発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子
拠点施設:ぎよぎよかい めてたや
住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



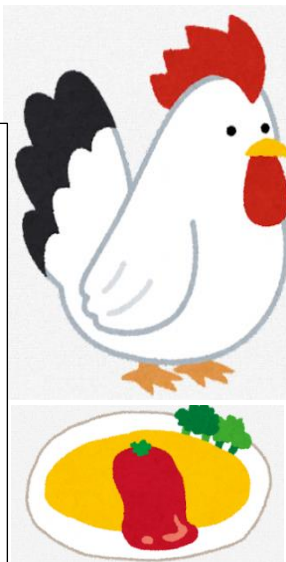
謹んで年頭のご挨拶を申し上げます

昨年は当たり前の日常が、当たり前ではないと実感する出来事ばかりでした。

今年も人とのつながりを大切に柔軟に対応できる力を蓄える1年にしたいです。ご教授のほどよろしくお願いいたします。



～物価の優等生の危機～



長年、「卵」は価格が安定していて”物価の優等生”と呼ばれていますが、物価の高騰により、卵も含めて様々な食品が値上げされており、消費者としては悩ましい日々が続いています。価格が安定している代表としては、食パンやもやし、鶏卵、豆腐などですが、とりわけ鶏卵は、ロシアによるウクライナ侵攻でニワトリのエサになるトウモロコシなどの飼料価格が高騰したことに加え、この度の鳥インフルエンザの感染が急拡大し、過去最高の価格上昇になっています。鶏卵は、マヨネーズやプリン・洋菓子類、かまぼこなどの練り製品、ハムやウインナーなどの食肉加工食品の一部や惣菜のつなぎとして形を変えており、材料の値段が上がれば完成品の値段も上がることが容易に想像できます。



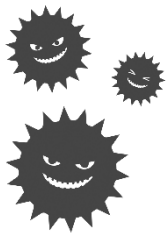
スーパーの目玉商品として安売りすることも多い鶏卵ですが、実は仕入れ値が毎日変動します。卵の価格の変動は、色々な要因が重なり合っているのですが、1年間で見ると一定の周期を持ちこれを”短期のエッグサイクル”と言います。卵の需要と供給のバランスから、短期のエッグサイクルが発生するそうです。夏になると暑くて水ばかり飲んでエサを食べなくて卵を産まなくなると値段が上がり、そのままクリスマスケーキでの消費、冬場のすき焼きやおでんで消費するため需要が増加し、春先まで高めで推移します。逆にゴールデンウィークからお盆にかけては、行楽などで出かける機会も増え、比較的安値になります。

今でも高いなと感じるのに、卵を産む鶏まで処分されたら、さらに高値が続くだろうな。鳥インフルエンザで財産であるニワトリをまた育てることと思うと切ないねという話を、出入りの業者さんに話すと、ひよこ屋が卵からふ化させて幼雛(ようすう)にしたのを、養鶏場に売るから、卵が無くなることもニワトリがいなくなることもないとのこと。なんと、そんな商売があったのか!と、目からうろこで、得意げに自宅に戻って家族に話すと、そんなことはみんな知ってる、常識だ。お祭りの度にひよこ屋で選別されたオスのひよこを騙されて買ってきたのを忘れたのか?と言われ、ああそうだったと思い出した冬の日でした。

寒い季節は乾燥対策を!

毎日寒い日が続きますが、皆さま元気に新しい年を迎えられたでしょうか。
ストーブ、エアコン、コタツなど、暖房器具が欠かせない季節ですが、使用すると空気が乾燥するため注意（対策）が必要です。

乾燥はウイルスが好む環境



冬はインフルエンザなど、感染症が増えます。まだまだ新型コロナウイルス感染症への対策も必要です。ウイルスは気温が低く、湿度が低い環境で活性化するため、乾燥予防は感染症予防のために大切です。

乾燥により喉や鼻の粘膜が傷つくと、ウイルスや細菌が付着しやすくなるため、湿度は40%以上が理想です。

切ない!皮膚の乾燥

乾燥した空気は、皮膚も乾燥させます。皮膚の一部がかさかさして白くなったり、入浴・洗顔後に肌がつっぱる感じはありませんか。

皮脂や水分が皮膚から失われるとかゆみや湿疹が出現することも多く、つらく感じます。



意外と多い、冬の脱水症状

夏ほど汗をかかないため、喉の渇きを感じにくいですが、乾燥した空気の中では水分も失われやすく、水分不足になりがちです。脱水症状や血栓ができやすい状態のため、ヒートショックも起こりやすくなってしまいます。

【冬の乾燥から身を守るために】

- ・加湿器を使用する。暖房器具を使う場所に洗濯物を干し、湿度を保つ。
- ・入浴はぬるめのお湯（41℃以下）にし、ゴシゴシと体を洗わないようにする。
- ・手洗いや入浴の後は保湿をする。
- ・喉が渇いていなくても、意識して水分摂取をする。

乾燥対策をして、寒い冬を健康に乗り切りましょう!
今年もよろしく願いいたします。

【問合せ先】

神林支所地域振興課地域福祉室
TEL 0254-66-6113（直通）

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp