

表紙の動物紹介

アマミノクロウサギ(鹿児島県)

世界で鹿児島県の奄美大島と徳之島だけに生息する日本固有種で、原始的な姿から「生きた化石」とも言われます。開発による生息地の減少で絶滅の危機にさらされ、特別天然記念物に指定されています。三井住友信託銀行は寄付等を通して、アマミノクロウサギの生息地を購入するナショナル・トラスト活動を応援しています。



アマミノクロウサギ(写真:常田 守)



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/>

食卓からエコ!

かんたんエコレシピ



暑い夏を目前に、カレーを作る機会も増えるはず。ちょっとだけ残ってしまうカレーを捨ててしまわずに、野菜を加えて再利用するエコレシピを紹介します。

スープカレー



● ポイント ●

『旬の野菜をプラス!』

具の少なくなったカレーでも、旬の野菜をプラスすれば立派なメニューに早変わり。簡単なアレンジは忙しい朝にも最適です。

調理時間の目安 2分

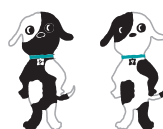
材料(1人分)

残り物のカレー100g
水.....50cc
プチトマト3個
オクラ1本

作り方

- 1.ミニトマトは洗ってへたを取り、オクラは薄くスライスする。
- 2.残り物のカレーに、水、トマト、オクラを加えて軽く煮込み、野菜に火が通ったらできあがり!

(出典)農林水産省 めざましごはん  めざましごはん



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/>

編集室から

皆さまは今号の表紙を飾っているアマミノクロウサギをご存知でしょうか?私はCSR推進室に赴任するまで、このかわいらしいウサギのことを知りませんでした。日本では50以上のナショナル・トラスト活動が展開されており、そこには多くの動植物が生息しています。中には絶滅危機に瀕しているものもありますが、アマミノクロウサギ・トラスト・キャンペーンのように、貴重な生きものを後世に残すための取り組みも行われています。少しでも多く

の方々に関心を持っていただければとの願いを込め、今年度のWith Youの表紙ではトラスト地に生息する動物たちを紹介していきます。

知らなかったと言えば、長寿の秘訣は肉食にあることです。野菜中心の食生活の方が長生きだと思っていたので、柴田先生のお話は新鮮でした!長生きできるよう炭水化物中心の食生活を改めようと思います。これからも新鮮な情報を皆様にお届けしていきます!

(編集室A.Y.)



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。

With You

2013年度 社会貢献活動レポート vol.1

Special Topic

健康長寿の食生活とは？

支店活動紹介

福山支店 明石支店 名駅南支店

トラスト地の動物紹介

アマミノクロウサギ(鹿児島県)



(写真: 常田 守)



三井住友信託銀行
SUMITOMO MITSUI TRUST BANK

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。

今や、5人に1人は65歳以上。本格的な高齢社会となった日本で、一人ひとりの健康維持は重要なテーマです。健康長寿に貢献する食生活について、「老年学」の第一人者である柴田博先生に、今号と次号の2回にわたりお話をうかがいます。

健康と長寿のため、肉は食べたほうがよい

「健康のためには肉は食べない方がいい」などと言われることがありますが、これは大きな誤りです。肉には良質なたんぱく質が多く含まれ、その中には人間が体内でつくることのできない9種類の必須アミノ酸もあります。実際、適量の肉を食べることが長寿命につながることは、医学的な多くの研究の中で明らかになっています。

私自身、これまで1,900名を超える百寿者(100歳以上の高齢者)を調査・研究してきましたが、最初に携わった1972年から翌年にかけて行った調査では、当時全国に405名しかいない百寿者のうち105名を調べ、驚くべきことが分かりました。摂取カロリーに占めるたんぱく質の割合が一般よりもかなり大きく、特に、動物性たんぱく質が全たんぱく質の中で60%近くを占めていたのです。これは現在の日本人の平均値52～53%よりも高い数値です。反対に、調査対象となった方に菜食主義者は一人もいませんでした。

現代日本人のカロリー摂取量は少なすぎる

菜食主義というとヘルシーなイメージが強いですが、穀類と大豆中心の食生活だった20世紀初頭、日本人の平均寿命は40歳代前半にすぎませんでした。高度成長期の昭和40年代以降、それまで大幅に不足していた肉類・乳類の摂取量が増えるに伴って、日本人の死因一位だった脳血管疾患が減り始めています。これは、食生活が豊かになり、十分なエネルギーを得て血管そのものに栄養が供給されるようになったからであり、1985年には長寿世界一を達成しています。日本人が戦後、動物性食品を多く食べることで寿命を延ばしてきたのは紛れもない事実なのです。

しかし近年の「やせ」礼賛により状況は一転しています。2011年には一日あたりのカロリー摂取量は平均1,840キロカロリーとなり、飢餓状態といわれた終戦直後を下回る衝撃的な数値が出ました。「食生活の欧米化」「飽食の時代」などと言われることがありますが、摂取カ



リーはアメリカより3割(約1,000キロカロリー)も下回っています。脂肪の摂取量を見ても、先進国より途上国の平均に近いのが現実です。

やせている人より小太りの人の方が長生き

2011年には、日本は女性の世界最長寿国の座を26年ぶりに香港に譲りました。男性は8位まで下落しています。長寿を大きく妨げているのが「菜食・粗食で長生きできる」「やせている方が健康的」という思い込みです。実際は、菜食や粗食による低栄養は余命を縮めますし、やせている人ほど長生きするというのは全くの誤解です。

低栄養が特に危ぶまれるのが過剰に「やせ」を求める若い女性で、次にその子ども世代である1～6歳児です。2008年からメタボ検診が義務化されてからは、中高年期でも状況が悪化しています。

私はこの「メタボ」には非常に懐疑的です。日本ではBMI(肥満指数)において22を理想としていますが、この数値には医学的な根拠がありません。日本の成人男性の平均BMIが23.5であることを考えても、低すぎる数値です。むしろ欧米諸国では25～29、日本を含めた東アジアでは24～27の人が長寿であるというデータが一般的です。いわば「小太り」な人が最も長生きしているのです。

70歳代からでも食生活改善は遅くない

高齢者にとって、若い頃と同じように「しっかり食べる」食生活は長生きの基本です。必要摂取カロリーの目安は高齢者の方が低く設定されていますが、これは年齢とともにカロリーの必要摂取量が大幅に減っていくということではなく、今の高齢者と若者ではもともと体格が違うというのが理由です。必要摂取カロリーは、年齢よりも筋肉の量に拠るところが大きいのです。長寿のためには、動物性食品(肉、魚、卵、乳製品)もバランスよく取るよう心がけ、全カロリー摂取量に占めるたんぱく質の割合、および全たんぱく質に占める動物性たんぱく質の割合を落とさないようにした方がよいです。

また、テレビなどで特定の食品を取り上げ、「これさえ食べれば健康になれる」などと思わせるような報道がありますが、こうした偏った情報を鵜呑みにするのは大変危険です。人間には全ての栄養素が欠かせず、バランスのよい食事こそが最も重要といえます。

「今さら食生活を変えても…」などと思うことはありません。70歳代以降の食生活の改善でも長寿命を実現できることは、私たちの研究でも明らかになっています。よく食べ、健康で幸せな長寿を目指したいものです。

(次号につづく)

環境・生きもの応援 福山支店

里山里地の再生・保全活動 ～地域の自然を次世代に引き継ぐために～



福山支店では2012年12月、福山市が取り組む里山里地の再生・保全活動に参加しました。これは、農地・森林所有者と市民、企業などが協働し、農山村地域の豊かな自然を取り戻すことを目指したものです。

福山市の里山里地は、古くから独自の歴史や文化を育んできましたが、最近では耕作放棄地が増えたり、イノシシなどによる鳥獣被害が広がるなど、さまざまな課題を抱えていました。水と緑に満ちた里山里地を次の世代へ引き継ぐため、当店でもこの活動に賛同・協力しています。

当日は、市内山野町の土手の清掃や草刈りを行いました。鎌や草刈機を使った慣れない作業でしたが、地域の方々の優しい指導のもと、楽しく活動することができました。終了後、見違えるようにすっきりした土手を見ると達成感もひとしお。山野町の皆さまからの温かい感謝の言葉には、疲れと寒さを忘れしました。福山支店では、今後もこうした地域の環境保全に貢献する活動に積極的に取り組んでいきます。

福山支店
小砂 沙織

サクセスフル・エイジング支援 明石支店

60歳のラブレター朗読会 ～家族への思いを弦楽四重奏に乗せて～



2月8日、明石支店ではアスパア明石子午線ホールに200名のお客様を迎え、「60歳のラブレター朗読会&明石フィルハーモニー管弦楽団 弦楽四重奏による演奏会」を開催しました。「60歳のラブレター」は、充実したセカンドライフへの応援の思いを込め、夫婦・家族間でのラブレターの募集を行った当社の独自企画です。今回の朗読会では、2011年に終了したこの企画の最終章として昨年書籍化された『60歳のラブレター 感謝』の中から10作品が弦楽四重奏に乗せて朗読され、思わず涙ぐむような温かい感動が会場を包みました。

また、「遺言とは家族への思いやりである」という考えのもと、当店から「遺言信託」についてご紹介させていただくと、お客さまから「夫婦での遺言はお互いへの感謝を伝える最後のラブレターになるのかな」など胸に染みるお声をいただきました。後半の明石フィルハーモニー管弦楽団による演奏会も素晴らしく、これからも皆さまに喜ばれる活動に励みたいと思いを新たにしました。

明石支店
安田 枝里子

地域・社会サポート 名駅南支店

春の交通安全運動サポートキャンペーン ～警察と合同で交通安全を呼びかけ～



4月の「春の全国交通安全運動」に伴い、当社の愛知県内の7カ店の支店・出張所が合同で実施したのが「春の交通安全運動サポートキャンペーン」です。愛知県警の交通安全運動にタイアップしたこのキャンペーンでは、預金などをご入金いただいたお客さまで運転される方を対象に、交通安全に努めることを記した「交通安全の誓い」をご提出いただくことでガソリンギフトカードをプレゼント。名駅南支店でもこのキャンペーンを通して交通安全を呼びかけるとともに、期間中は当店ロビーに交通安全運動のポスターなどを展示した特設コーナーを置きました。

また、3回にわたり、愛知県警と合同で交通安全の呼びかけとチラシ配布を行いました。三井住友信託銀行のマスコットであるシンジル&タクセルも活動に加わり、道行く人の注目を集めました。キャンペーンは4月末で終了しましたが、今後も警察などとの協力のもと、さまざまな形で地域社会の安心・安全に貢献していきます。

名駅南支店
後藤 恵里