



がんばっています

佐渡市立両津小学校

本校は、佐渡の玄関「両津港」と新潟県で一番大きな湖「加茂湖」の間に位置しています。加茂湖は、汽湖水湖で、日本百景の一つです。日本の離島の中で最大の湖沼でもあります。西風の強い日には、グラウンドに加茂湖の「しぶき」があがります。校章には知・徳・体を表す「三つのしぶき（美・優・勇）」があり、加茂湖を大事にしてきた学校です。



校舎から見える加茂湖と金北山

本校の5年生は、この加茂湖を題材に佐渡学を行っています。

本学習は、平成24年にスタートさせました。「加茂湖 城の鼻」の水辺づくりや生き物調べを行ったり、昔の加茂湖の漁法等を教えて

いただいたりして、加茂湖のすばらしさ・大切さを実感的にとらえています。清掃活動に取り組んだ「城の鼻」には、現在、タツノオトシゴやハゼ、エビ、カニ等が見られるようになりました。



加茂湖の生き物調べ

なお、これらの活動には、「佐渡島加茂湖水系研究所（カモケン）」「加茂湖漁業協同組合」、県や市の職員の皆様方のご協力をいただいています。まさに、地域の中で佐渡学を進めています。

今後も、恵まれた環境の中、教育目標「豊かにかかわり 伸びゆく子ども」のもと、「明日の佐渡を創る人、世界に羽ばたく人」を育成する学校でありたいと思います。

◆佐渡市教育委員会学校教育課

☎23-4898（両津支所内）

生活情報 さど

健康被害を避けるために あなた自身の健康に役立つ選択を — いわゆる「健康食品」に関するメッセージ —

内閣府の食品安全委員会から、「健康食品」についての報告書および国民向けのメッセージが公表されました。

「健康食品」に関する メッセージのエッセンス

「健康食品」については、多くの人の何年にも及ぶ長期間の科学研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼できる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

※ここでいう「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」をいいます。これには、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。また、「サプリメント」とは、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の健康食品をいいます。

●「食品」であっても安全とは限りません。

●多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

●ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

●「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。誰かにとって良い「健康食品」があな

たにとっても良いとは限りません。

健康被害のリスクはあらゆる食品にあり、「天然」「ナチュラル」「自然」のものが安全であるとは限りません。また、栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題になることはまれであり、むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。また、病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。口コミや体験談、販売広告などの情報をうのみにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。（食品安全委員会季刊誌「食品安全」より抜粋）

詳しくは、食品安全委員会：「健康食品」に関する情報（19項目のメッセージを含む）をご覧ください。
ホームページ：<https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

お問い合わせ
佐渡市消費生活センター
（佐和田行政サービスセンター内）

（平日）午前9時～午後4時

☎57-8143