

まちの情報 pick up!

道路除雪にご協力をお願いします!!
12月1日から道路除雪実施本部設置

- 路上駐車はやめて
道路上に自動車を放置されると除雪ができません。
- 道路に雪を捨てないで
雪を道路に捨てると交通の支障や事故の原因となります。
- 歩道除雪にご協力を
歩道は幅が狭く、障害物もあり除雪車で全ての除雪はできません。
みなさんで除雪にご協力ください。
- 投雪は計画的に
無秩序な投雪により床下浸水などが起きる場合があります。計画的な投雪をお願いします。また、事故防止のために、ふたの閉め忘れのないようにお願いします。
- 地域ぐるみの除雪を
除雪にはみなさんの協力が必要です。小型除雪車を貸し出します。
- 除雪車に近づかないで
除雪車は急に方向を変えることがあり危険です。お年寄りや子どもに家庭で指導してください。
- 消雪パイプの散水停止時間
消雪パイプは、電力契約により、左記の時間は水が止まりますので、ご協力をお願いします。
 - ・午前11時～正午
 - ・午後1時～2時

～除雪に関するご要望は、町内会長を通じて下記へ～

- 〈国道〉国土交通省黒部国道維持出張所
(☎52-1714)
- 〈県道〉富山県新川土木センター入善土木事務所
(☎72-1099)
- 〈町道〉朝日町道路除雪実施本部
☎83-1100 ☎83-1300 (本部直通)

平成25年12月から
あさひまちバス[※]の運行を継続

昨年から京都大学が実証実験として運行している「あさひまちバス」は、平成25年12月からは、引き続き町で運行していきますので、今後とも一層のご利用をお願いします。

○公共バスの回数券や現金でも乗車できます。

○購入済みの「まちバス」回数券は12月以降も引き続きご利用できます。

★南保、山崎、大家庄地区は、乗車区間が長いことから要請(電話)のあった所へ路線を省略して向かう「リクエスト運行」を行っています。

★南保、山崎、大家庄地区から乗車されるときは、利用される「便」の1時間前までに電話で「まちバスセンター」へ連絡(予約)してください。
まちバスセンター ☎82-11171

運賃

- ・1回300円
- (泊・五箇庄地区内での乗降は200円)
- ☆回数券あります。
- ・300円券11枚綴：3,000円
- ・200円券11枚綴：2,000円
- ※1日券はありません。

問い合わせ
商工観光課 (☎役場内線254)

年末年始のごみ・し尿・資源物回収の日程

区 分		12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)
ごみ収集	燃やせるもの	○ 曜日該当地区	休み	○ 曜日該当地区	○ ※特別収集地区のみ	休み	休み	休み	○ 曜日該当地区	休み	○ 曜日該当地区
	燃やせないもの	○ 曜日該当地区	休み	○ 曜日該当地区	休み	休み	休み	休み	○ 曜日該当地区	休み	○ 曜日該当地区
個人持込み	燃やせるもの(エコぽ～と)	○ 午前のみ	休み	○	○ 午前のみ	休み	休み	○ 10:00～正午	○ 午前のみ	休み	○
	燃やせないもの(宮沢清掃センター) ※許可証が必要です	○ 午前のみ	休み	○	休み	休み	休み	休み	○ 午前のみ	休み	○
資源物回収広場(泊)		休み	○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	休み
第2資源物回収広場(舟川新)		○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	休み	休み
し尿収集		12/28(土)～1/5(日)まで休み									○

※ごみの収集・持ち込みについて、年末は12月30日(月)まで、年始は1月4日(土)から通常どおり業務を行っています。

※12月31日(火)の燃やせるごみの特別収集地区については、下記地区・町内となります。

- ・南保(ただし町南保・池谷町・明野・陽光台を除く)、山崎、殿町
- お願い(その1) スプレー缶やカートリッジガス缶などは、使い切ってから必ず穴をあけてください。穴をあけないで出すと収集車や処理施設での爆発・火災事故などの原因になります。
- お願い(その2) し尿収集は、特に年末となりますと申し込みが集中し、ご希望に応じ切れないことがあります。円滑にくみ取りが行えるよう、12月中旬までに申し込みをお願いします。

申し込み…朝日衛生社 (☎82-0585)

消防署からのお知らせ

朝日町消防団秋季訓練

10月27日、町内一円で朝日町消防団秋季訓練が行われました。

この訓練は、消防団員相互の連携、士気の高揚を図るとともに、町民の防火防災に対する意識の向上を目的に行っています。

訓練は、観閲、服装点検、町内全域を防火広報を兼ね巡回し、3地区(山崎辻・桜町・さみさと小学校周辺)で火災を想定した放水訓練、分列行進を行いました。

訓練終了後、感謝状および優良消防団員などに表彰状が贈呈されました。

表彰されたのは、次の方々です。(敬称略)

【富山県知事現場表彰】

水野史男(第1分団団員)、花房敏雄(第1分団団員)、門口明士(第2分団団員)、宇田速雄(第3分団団員)、越間勇二(第4分団団員)、稲葉富雄(第5分団団員)、田中明人(第6分団団員)、矢口英資(第6分団団員)

【朝日町消防団長表彰】

野口篤史(第1分団団員)、中村智明(第1分団団員)、鍋島哲平(第1分団団員)、森野隆樹(第2分団団員)、弓野智哉(第2分団団員)、清水寿秀(第3分団団員)、竹内芳晴(第5分団団員)、坂口雅善(第5分団団員)、片桐直志(第5分団団員)、水島正次(第6分団団員)、水島清保(第6分団団員)

【朝日町消防団永年勤続退団者感謝状】

小山利久(元第1分団分班長)、河端宏(元第1分団団員)、水野哲也(元第1分団団員)、伊藤静史(元第2分団団員)、廣田隆(元第2分団分班長)、坂藤和浩(元第3分団分班長)、廣田宏司(元第4分団部長)、伊藤友文(元第5分団分班長)、山口俊明(元第5分団団員)、長井靖彦(元第5分団分班長)

【朝日町消防団永年勤続退団者家族感謝状】

廣田純子(元第4分団部長 廣田宏司妻)

歳末のサイレン吹鳴

歳末消防特別警戒に伴い、サイレンを次のとおり吹鳴しますので、火災と間違えないようご注意ください。

日時 12月28日(土)～31日(火)
午後9時頃



ビーチボールのチカラ vol.9

～歴史×魅力×技術＝ビーチボールマスター～

2013年のビーチボール大会を振り返って

2013年、今年も多くビーチボール大会が朝日町で開催されました。特に全国ビーチボール競技大会は30回、「翡翠カップ」ビーチボール全国大会は20回という節目をそれぞれ迎え、全国各地から多数のご参加をいただき盛大に開催されました。そこで、2013年に当町で開催された大会を振り返ってみたいと思います。

- 4月 第16回スプリングカップビーチボール大会（25、26日）
- 5月 第26回新川ブロックビーチボール大会町予選（23、24日）
- 6月 春季お楽しみビーチボール大会（20、21日）
- 7月 第20回記念「翡翠カップ」ビーチボール全国大会（6、7日）
第30回記念全国ビーチボール競技大会町予選（18、19日）
- 8月 第9回夏休み小中学生ビーチボール大会（24日）
- 9月 第30回記念全国ビーチボール競技大会（14、15日）
- 10月 第29回協会長杯ビーチボール選手権大会（17、18日）
- 11月 第32回子どもビーチ in ASAHI（10日）
秋季お楽しみビーチボール大会（21、22日）
- 12月 第31回町民ビーチボール大会（1日予定）
第22回富山県レディースビーチボール大会町予選（12、13日予定）



町制施行60周年を迎える2014年は、朝日町で誕生したスポーツ『ビーチボール競技』が町民の皆様により一層親しんでいただけるよう、また、ビーチボール競技を通じて、皆様の『絆』がより一層深まりますようお願いしております。

私の夢は、モデルになることです。私は小さい頃から身長が大きいことが嫌でした。そんな時、テレビにモデルの富永愛さんが出ていて、長身を生かせる仕事があるんだと思いました。今、海外でも通用的ように英語を勉強している最中です。



しもさわはるの
下澤遥乃さん
(清水町)
さみさと小学校6年

夢に向かって羽ばたけ！ 未来の主役たち



こすぎひまわり
小杉向日葵さん
(向陽町)
さみさと小学校6年

私の将来の夢は、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンのクルーになることです。いつも遊びに行くので、楽しい気分をさらに盛り上げてくれて、すごいと思ったからです。私も笑顔が魅力的で、みんなに好かれるクルーになりたいです。



さととしのり
佐渡敬准くん
(清水町)
さみさと小学校6年

ほとくの将来の夢は、マッサージ師になることです。理由は、多くの人をリラックスさせてあげたいと思ったからです。夢を叶えるため、たくさん勉強して体のすべてのツボを把握したいと思っています。有名なマッサージ師になれるようがんばります。



しみずふうま
清水楓真くん
(金山)
あさひ野小学校6年

ほとくの夢は、バドミントン選手になることです。今バドミントンを習っていて、毎回の練習がとても楽しいからです。この競技をずっと続けるためには選手になるしかないと思います。世界に通用する選手になれるようがんばりたいと思います。

広報 de ほっこりマルシェ

～つながる、つなげる あさひの宝～

マルシェ：フランス語で「市場」という意味

四杉心乃美ちゃん
よすぎこのみちゃん
東草野の四杉靖宏・由美さん夫妻の長女
(平成21年12月23日生)

うちの元気印

広川 雅ちゃん
ひろかわ みやびちゃん
西三浦町の広川正輝・栄子さん夫妻の次女
(平成21年9月1日生)

あの子のつづき
ひまわり幼稚園の巻
「おうちにかえっちゃった」
(1歳児)

天気の良い日、園庭で遊んでいると。
Aちゃん「あつ、むし、むしあつた!!」
と虫を見つけたAちゃん。
保育士「この虫は、バツタって言うんだよ。」
バツタを追いかけて、じーっと見ているAちゃん。バツタを見失い、
Aちゃん「あつちかえつちやったね。」
保育士「また、きてくれるよ!」
虫さんが好きなAちゃんでした。
「かたこりのつる」(3歳児)
つるの恩返し絵本の読み聞かせをしているときのこと。つるがはたおりにしている場面で、
Bちゃん「はたおりにするね。」
Cくん「ちがうよ!!かたこりやよ!」
はたおりにすると、肩が凝りそうですね(笑)

「先生は何になる?」(2歳児)
Rちゃん「先生、ピーマン食べれたよ!」
保育士「えーっ、すごい!!プリキュアになれるね!」
Rちゃん「先生は?何になりました?」
保育士「先生もピーマン食べたらなるかな?」
Rちゃん「うん、なれるよ!何になりたい?」
保育士「プリキュア?」
Rちゃん「一緒にプリキュアになろう!!」
子どもたちからたくさん元気をもらっています♡

「忘れんぼの風」(5歳児)
11月、とても寒くなりみぞれが降った日のこと。
Sちゃん「さむい。今日、なんてさむい!」
Tくん「氷みたいな雪降ってるよ。もつる本気の雪降るね。」
Sちゃん「まだ秋なのに雪降ったら変だよ!」
Tくん「風が秋のことだたんじやない?忘れんぼや!」
Uちゃん「風だつてまちがえたり、忘れたりするところだよ。」
確かに今年は暑い日が続いた後、急に寒くなりましたね。

＊ こんにちば町長です ＊

今年もあとわずかとなりました。町民のみなさんからたくさんのご意見・ご提案をいただいております。町にはそれだけ多くの解決すべき課題があります。

まず、高齢化です。今年5月、65歳以上の割合を示す高齢化率が37%を超えました。この問題に伴い、少子化も大きな課題です。

働く職場の開拓、北陸新幹線開業を見据えた魅力あるまちづくり、あさひ総合病院における医師・看護師不足の解消、介護職員の充実、泊高等学校の存続、利用しやすい公共交通、事業所や商店を継続発展できる環境づくり、将来に希望の持てる農林水産業など課題は山積しています。

これらの課題解決のために、町民のみなさんのご協力をお願いします。

私はこれからも「町民と共に」を基本に町政運営にあたっていきたいと考えております。

最近、町長への便り「私の思い。みんなの思い。」が少なくなってきました。このお便りは、町民のみなさんの意見や要望をお聴きし、町政に反映させるための「町長への手紙」です。寄せられた手紙は、すべて目を通し担当課にその対応を指示しています。また、便りを寄せていただいた方には、対応状況をお知らせいたしますので、氏名・住所はできるだけ記入していただければと思います。

「この町に住んでよかった。住み続けたい。住むのであれば朝日町」を実現するため、みなさんの率直な「思い」をお聴かせください。

【11月11日記】

「みんなで築こう 人権の世紀」

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

第65回人権週間 12月4日～10日

法務省および全国人権擁護委員連合会では、人権尊重社会の実現を目指し、今年も人権週間（12月4日～10日）にあわせて人権思想の普及高揚を図る活動を実施します。

【人権相談のご案内】

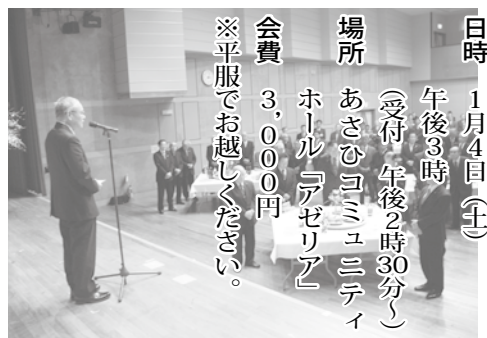
毎日の生活の中での困りの事や悩み事があるときは、下記までお気軽にご相談ください。

- 富山地方法務局魚津支局 ☎22-0461
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110（フリーダイヤル）
- 女性の人権ホットライン ☎076-441-0658 または 0570-070-810
- 朝日町の人権擁護委員

高瀬 宣博（井ノ口） 河村 智明（平柳2区）
島端恵津子（上横尾） 青嶋 武美（月山）

【保育園児の人権ぬりえ展】

あさひ総合病院にて開催！ 12月4日（水）～10日（火）



輝かしい新年を寿ぎ、次のとおり開催いたします。
どなたでも参加できます。
町民の皆さんの多数のご来場をお待ちしています。

新年賀詞 交歓会

日時 1月4日（土）

午後3時

（受付 午後2時30分）

場所 あさひコミュニティ

ホール「アゼリア」

会費 3,000円

※平服でお越しください。



工業統計キャラクター
コウちゃん

平成25年工業統計調査を実施します
工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。
調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。
調査期日は平成25年12月31日です。調査票へのご回答をお願いいたします。
※調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。

12月議会のご案内

4日（水）開会、

提案理由説明、質疑

12日（木）代表・一般質問

13日（金）一般質問

20日（金）委員長報告、討論、

採決

☆議会の傍聴のお問い合わせは、議会事務局（☎役

場内線331）へ

☆ケーブルテレビ「みらい

れTV」では、4日（水）、

12日（木）、13日（金）、20

日（金）の本会議の模様

を、午前10時から生中継

します。

（デジタル091チャンネル、アナログ5チャンネル

で放送）

みんなの ページ

December



▲黄玉石



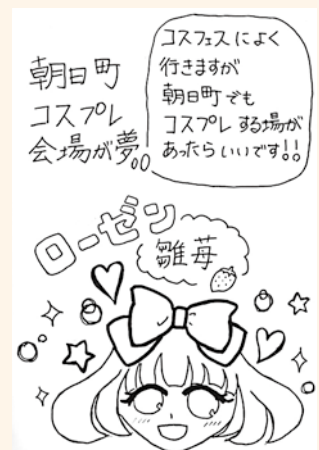
▲ギノ



▲冷菜



▲レ・バニラ



▲雛苺

投稿コーナー

今月のテーマは「夢」です。夢を持つことはとても大切なことです。自分の夢をすぐに見つけることはできないかもしれませんが、夢や目標を持って日々を過ごせば、自分の夢と出会うことができると思います。

さて、来月のテーマは「我が家のお正月」です。

投稿お待ちしております！

広報クイズ 318

〔問題〕

- ①さみさと小学校は創立何周年？
A. 10 B. 20 C. 30
- ②今月号で広報あさひは何号？
A. 500 B. 600 C. 700

〔応募方法〕

☆はがきに答えの記号、住所、氏名を書き12月12日（木）（当日消印有効）まで〒939-0793 役場企画政策室へお送りください。広報クイズ正解者の中から抽選で3名に図書カードをプレゼントします。先月号の当選者は、PNのりおじさん、PNギノさん、PNユキミさんに決まりました。

交通事故発生状況調

10月末現在（ ）内は前年同月比

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
県内	3,697件（-235）	36人（-4）	4,253人（-214）	
入善警察署管内	75件（-10）	1人（±0）	90人（-19）	558件（+12）
朝日町	22件（-4）	0人（-1）	25人（-7）	180件（+7）

朝日町交番からのお知らせ
（交通安全メモ）
Vol.79
朝日町交番 ☎83-0430
年末の交通安全県民運動の実施期間
12月11日（水）～20日（金）
この時期は、日没時間が早まり、歩行者や自転車利用者が増える夕方の時間帯に、交通事故が多くなります。
ドライバーの方は「早めライト&上向きライト」で危険の早期発見に努めましょう。
また、歩行者や自転車の方は、安全な場所を通行
●安全な場所を通行
●早めに反射材を着用
●横断は、一度止まって安全確認。横断中も常に確認
●広い道路は、信号機がある場所でも横断
して、夕暮れ時や夜間の交通事故を防ぎましょう。

医療の現場から



あさひ総合病院 外科
五箇猛一 医師

鼻から入れる胃カメラ なんてどうですか？

みなさん、胃カメラをしたことはありますか？検診や胃痛など様々な理由で胃カメラが行われますが、楽じゃないですよ。自分の健康を守るため、病気がないか調べるために必要なことだとはわかっていても、なるべくなら苦痛が少ない方がいいですね。

十数年前から鼻から挿入する胃カメラ（経鼻内視鏡）が開発されてきました。そもそもなぜ、胃カメラがつらいのかというと、多くは咽頭反射というもののせい입니다。不自然に異物がのどの奥に、自分の意思と関係なく侵入してくれば、抵抗して入れさせないよう体が反応してしまいます。結果として余計な力が入ってしまい、さらに苦しい思いをするという訳です。もちろん、検査の前には、咽頭麻酔といって、のどの感覚を鈍くするようにしますが、全ての感覚を消してしまうわけではないので、どうしてもある程度の苦痛を伴うこととなります。

経鼻内視鏡は、この反射を起こすのどを通り越して直接食道に入るの比較的案に挿入することができます。

まだ、開発途中とも言えるのでいくつかの問題もあります。一つは、全ての人に可能というわけではないことです。鼻腔の奥が狭くなっていたりする人には入れられません。また、カメラ自体がかなり小さいものになるので、性能の限界として画像解像度が落ちることです。未だ情報が蓄積されていないので何とも言えませんが、もしかすると、より微細な病変を見逃す危険性があるのではないかとされています。

私個人の意見としては、無症状の検診としての胃カメラなら十分に機能を果たすと考えています。いつも健診での胃カメラについて考えると憂鬱になっている方、一つの選択肢として検討してみてもいかがですか？

表彰 各分野での功労・功績をたたえて

第21回危険業務従事叙勲

瑞宝双光章



元県警部
藤岡康太郎氏（西下町）

瑞宝単光章



湯口 勇氏（殿町）

平成25年度
「健やか親子21全国大会」
公益社団法人
母子保健推進会議会長表彰



水島光代氏（弥生町）

富山県知事感謝状
永年勤続民生委員児童委員
（15年以上）の部



（左から）佐田みどり氏（宮崎）
清水 勇氏（桜町）
柚木 恒志氏（幸町）

第34回朝日町美術展



11月1日から4日までの4日間にわたり、アゼリアホールで「第34回朝日町美術展」が開かれました。

今年の展示作品は、絵画

書、彫刻・工芸・デザイン、写真の4部門で公募出品81点招待・無審査出品55点の計136点。どの部門でも、芸術の秋を感じさせる個性豊かな作品の数々がホールを飾り、来場者の目を楽しませていました。

受賞者は次の方々です。

【絵画の部】
▼町展大賞 魚津真子（荒川二丁目）
「タンポポ」
▼町展賞 岡田延子（舟川新）、佐渡千晶（赤川）▼奨励賞 草京子（荒川三丁目）、高嶋優吏（泊高校）、岩井順子（中草野）

▼佳作 渡邊千鶴子（糸魚川市）、畑みづ子（平柳）、片脇美樹子（滑川市）、澤木幸子（柳田）
【書の部】
▼町展賞 亀田正樹（入善町）、鷺好子（清水町）
▼奨励賞 千代利奈（泊高校）、岩崎成美（魚津市）、中島美優（泊高校）▼佳作 川村里奈（泊高校）、岩井悠華（泊高校）、松倉友実（泊高校）、平崎杏奈（泊高校）
【彫刻・工芸・デザインの部】
▼町展大賞 野村雅子（下山新）「木漏れ日」
▼町展賞 常石かおり（坊）、中島弘美（殿町）
▼奨励賞 山崎愛莉（泊高校）、水野弘（下山新）、宮村佳子（泊高校）
【写真の部】
▼町展大賞 魚住常雄（栄町）「霧氷」
▼町展賞 長井孝春（笹川）、九里寿邦（弥生町）
▼奨励賞 七澤孟男（坊）、折谷幸子（平柳一区）、渡辺武（東草野）
▼佳作 能沢道夫（下山新）、大久保喜一（窪田）、折谷武彦（上道）、湯島富司雄（栄町）

スポーツSPORTS

第27回ジュニアテニス大会

（8/17 岩瀬スポーツ公園）
▼男子小学5・6年シングルス 3位 森野太智

▼女子小学5・6年シングルス 1位 春若純菜

3位 田中緋萌

▼女子小学4年以下シングルス 1位 吉井ひかり

2位 廣川真夕

朝日バドミントン祭

（8/18 サンリーナ）

▼男子ダブルス1部

1位 小森匠一、水島靖

2位 阿部智行、広川晃彦

▼女子ダブルス1部

1位 坂口佳余子、北島

2位 津田菜摘、長能志保

▼男子ダブルス2部

1位 赤川慎二、長井敬樹

2位 末上大海、藤田稜也

▼女子ダブルス2部

1位 澤田麻子、藤田久美子

2位 青木千代美、藤井紀子

朝日ローテニス大会

（8/25 サンリーナ）

▼男子ダブルス

優勝 坂藤世一（朝日町）

村瀬克幸（黒部市）

▼女子ダブルス

優勝 江淵清美（朝日町）

福山真由美（富山市）

次勝 小林菊美（朝日町）

近江雅子（朝日町）

第32回富山マスターズ陸上競技選手権大会

（8/4 五福陸上競技場）

▼1500㍎（W55）

1位 藤田英子

▼3000㍎（W55）

2位 藤田英子

第30回北陸マスターズ陸上競技選手権大会

（9/29 長岡市宮陸上競技場）

▼1500㍎（W55）

▼3000㍎（W55）

1位 藤田英子

第4回朝日町長杯（パークゴルフ）

（10/12 あさひヒスイ海岸パークゴルフ場）

▼男子の部

1位 口岩仁一

2位 小川勇

3位 岡本輝夫

4位 大和信勝

5位 水島静夫

▼女子の部

1位 九里洋子

2位 金井幾美枝

3位 安達千恵子

4位 笹川秀子

5位 梅沢久美子

▼ホールインワン賞

若林由利子

月例杯（パークゴルフ）

（11/2 あさひヒスイ海岸パークゴルフ場）

▼男子の部

1位 水島纏

2位 稲葉政次

3位 加藤修二

4位 小椋幸松

5位 西田真佐夫

▼女子の部

1位 梅津和子

2位 岡本京子

3位 中島ナツ子

4位 永口百合子

5位 堀田悦子

12月のスポーツ行事予定

- 町民ビーチボール大会 1日（日）サンリーナ 第1体育館
- 富山県女子サッカーリーグU-12・U-15 7日（土）サンリーナ 第2体育館
- U-6・U-8サッカー教室 8日（日）、22日（日）サンリーナ 第2体育館
- 富山県レディースビーチボール大会朝日町予選 12日（木）、13日（金）サンリーナ第1体育館 夜間
- 寺田杯ミニバスケットボール大会 14日（土）、15日（日）サンリーナ 第1・2体育館
- 北陸ウインターカップ（バスケットボール） 27日（金）～29日（日）サンリーナ 第1・2体育館

※日程は変更になる場合があります。

あさひスポーツクラブ通信

問い合わせ ☎8311577 E-mail:hsuip@schoon.asahityama.jp

広がる新型栄養失調

飽食の時代を迎えた日本。しかし今、戦中戦後のように栄養失調になってしまいう人が増えていると言われています。

それが「低栄養」です。栄養に気を使っている人も、3食きちんと食べている人も、誰でも「低栄養」になってしまう危険があるのです。

新型栄養失調とも言える「低栄養」は体型や食欲では判断できず、「貧血」「脳出血」「肺炎」「骨折」など体のあちこちで怖い病気を引き起こします。

これは、アルブミンの低下が原因と考えられます。

アルブミンとは？

アルブミンとは、私たちの血液中にあるたんぱく質の中で最も多いものです。

アルブミンは、血管の健康や免疫力に影響を与えるものであり、アルブミン量の多い人は健康長寿である場合が多く、少ない人は短命であるという研究結果も出ています。

特に高齢者の場合は、栄養不足気味で血液中のアルブミンの量が少なくなりがちです。高齢者でも血液中のアルブミンが多い人は、実年齢より若返る源ですので、肉などを積極的に摂りバランスの良い食事を心がけましょう。