



☆☆ ☆特集記事



◆◆◆一般国道156号大和改良の開通について（事業概要と整備効果）◆◆◆

（国土交通省 中部地方整備局 岐阜国道事務所）

一般国道156号大和改良は、一般国道156号現道の防災課題箇所の回避や交通安全の確保を目的に計画された道路です。本稿では、令和2年8月9日に全線開通した当該道路における事業概要と整備効果についてご紹介します。



☆☆ ☆道路法令Q&A



◆◆◆高速道路を自転車で通行しようとする者に対する

道路管理者による処分について◆◆◆

（国土交通省 道路局 路政課）

高速道路を自転車で通行しようとする者に対する道路管理者による処分について解説する。



☆☆ ☆TOPICS ○○○。.. ○○○。



◆◆◆大型移動式防護車両 ハイウェイ・トランスフォーマーの開発について◆◆◆

（中日本ハイウェイ・メンテナンス名古屋（株））

中日本ハイウェイ・メンテナンス名古屋株式会社では、高速道路上の車線規制を伴う作業時に、誤進入車両から作業員を直接守ることを目的に「ハイウェイ・トランスフォーマー」を開発し、維持修繕業務において運用しています。本稿では、当該車両の開発経緯や運用状況等についてご紹介します。



「 「 ☆地域における道路行政に関する取り組み事例

.....

★道路協力団体の活動について★°・*:.。

(近畿地方整備局 奈良国道事務所)

近畿地方整備局管内で初めて道路協力団体に指定（平成 28 年 12 月）された NPO 法人「奈良好き人のつどい」は今年指定の更新がなされました。本稿では、指定に至る経緯やこれまでの活動内容を紹介するとともに、道路協力団体としての活動における課題について考察します。

.....

★大分県における「リボーン 197（国道 197 号 昭和通りの再整備）」

の取り組み事例の紹介★°・*:.。

(大分県 土木建築部 道路保全課)

大分県では、国道 197 号の昭和通りにおいて、県都の顔となる幹線道路の再生（リボーン）を行っています。

「リボーン 197 協議会」にて議論頂いた提言に基づき、「大分の街並みを引き立て、落ち着き・品格のある昭和通り」の実現を目指した取り組みを紹介します。

.....

★道の駅と地方創生 道の駅のつはる★°・*:.。

(大分市 農林水産部 農政課)

大分市では、大分川ダム（現ななせダム）を地域活性化の核として捉え、国道 442 号からダム湖を望む位置に、その中核となる交流拠点機能を有した農産物等直販所としての「道の駅」を整備するための計画を策定しました。そして、地域住民が気軽に利用できるコミュニティ機能を兼ね備えることで、高齢者等の生きがいと交流、地域内外の人々が集いふれあう、賑わいの空間を創出し、活力ある地域づくりを推進しています。本稿では、道の駅のつはるの整備概要についてご紹介します。



☆☆ ☆編集後記



楽しみにしていた味覚の秋の到来です。秋になると食欲が増すとともに、美味しい旬の食材がたくさん出てくるので、楽しい季節となります。

なぜ、秋になると食欲が増すのでしょうか。暑かった夏が去り、過ごしやすい気候となった影響も多少ありますが、日照時間に関係しているとする研究報告を見つけました。日光浴をすることで分泌されるセロトニンは、免疫システムを調節し、感情のバランスを保つ神経伝達物質として有名です。このセロトニンは、糖質・乳製品・肉類を摂取することや、睡眠によっても分泌が促される物質であるため、日照時間が少なくなることによって助長されるというのです。そのため、秋には食欲が増すといわれています。また、気温が低下すると、体温を保つために身体の熱産生が高まり、基礎代謝が上がります。基礎代謝の上昇で、多くのエネルギーが消費されるため、その分を補給しようとお腹が空くともいわれています。

この時期に旬を迎える食材で真っ先に思い浮かぶのは、いも、くり、かぼちゃといった身体を動かすエネルギー源となる糖質を含むものです。私たちの身体は、このような食材を体内に取り入れ、冬の寒さに負けないようにと脂肪を蓄えて、寒さを防ぐための準備を始めます。

今年は、外出の自粛などで体重の増加に悩む方も多いようで、糖質を制限するダイエットが話題にのぼったので、その仕組みを調べてみました。体内の糖質が不足すると、血中を流れるブドウ糖不足を補うため、肝臓や筋肉の細胞に取り込まれていたグリコーゲンという物質が分解されてブドウ糖となり、エネルギー源となります。このグリコーゲンが尽きてしまうと、脂肪細胞に取り込まれた中性脂肪がエネルギーとして使われ、一部がブドウ糖になって血中に戻されます。この脂肪細胞の中性脂肪がエネルギーに変わるため、体内の脂肪が減り、結果として痩せるというダイエット方法のようです。

秋の味覚のほか、ラーメン、うどん、そば、白米、パン、パスタなどなど、わたしが好物とするものには、糖質が非常に多いことに気づきました。そのため、糖質制限することは難しいものの、健康診断が近いので、食べたい気持ちと折り合いをつけながら、体重管理に努めていきたいと思います。(U)