

【ものづくり、人づくり、地域づくり】 震災・原発事故からもうすぐ1年

「生きた味噌」こそ ガンを予防します ぜひ手作いを！

日本の食文化、健康な身体づくりの源



「生きた」味噌で免疫力を高め、放射能に負けない身体づくりを

日本の食文化を手作りを通して子供の世代に

地 区	日 程	会 場	その他
取手市	2月 1日(火)	ゆうあいプラザ	●時間は原則として10時～12時です。 ●味噌づくりの先輩組合員さんがお手本を見せながらいっしょに実演してゆきます。 ●「講習」は作り方の実演デモを基本にします。 ●詳細のご案内は地区別に配布されるチラシをご確認下さい。
流山市	2月 2日(水)	生涯学習センター	
つくば市	2月 3日(金)	小野川交流センター	
守谷市	2月 7日(火)	高野公民館	
土浦市	2月 8日(水)	馴染公民館	
我孫子市	2月10日(木)	アビスタ	
牛久市	2月14日(火)	中央生涯学習センター	
龍ヶ崎市	2月16日(木)	馴染公民館	
柏市	2月17日(金)(予定)	(未 定)	

どの会場に参加頂いても結構です。子どもさん連れも大歓迎！
申し込みは地区別チラシまたは本部まで直接お電話で。

【地域の土壌放射能汚染実態調査を供給エリア全域で開始】

地域の土壌汚染マップ作成に向けて 土壌採取のご協力をお願いします

●原発事故1年次の地域の放射能汚染実態を記録し、土壌汚染マップを作成することで、どれだけの外部被ばくを受けるのかを検証します。

●組合員みんなの協力で、常総生協の供給エリア全域を1kmメッシュを基本に土壌を採取していきます。

●先週、供給担当からも「土壌採取の協力のお願い」のチラシが配られていると思います。私たちの生活圏の汚染実態調査に生協全体で取り組んでいきたいと思っています。

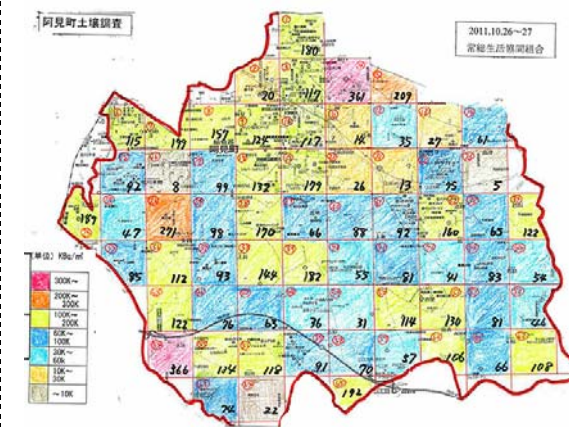
●1kmメッシュを基本としますが、高汚染地で人口が多い地域は、さらに500mメッシュ・250mメッシュと詳細な調査を行う予定です。

●土壌採取地点は1kmメッシュで概ね

1,500か所。組合員みんなの協力で3月までには完成させたいと思います。ご自宅近辺の土壌の採取にご協力をお願いします。

●供給担当からのチラシが無い方は、供給担当にお声かけ下さい。「採取の方法・注意点」などお知らせします。

【阿見町土壌汚染マップ】



・1kmメッシュ・65地点
・2011年10/26・27土壌採取

●2012年度事業計画に向けた職員体制について

○常総生協の事業年度は4月から始まりますが、職員の業務体制については、4月には全力疾走が可能なように1月から準備がスタートします。

○2012年度事業計画については、また改めてお知らせします。今回、大きな人事異動はありませんが、組合員の皆さんに直接関わる職員の異動もありますので、取り急ぎご報告いたします。

○供給担当（龍ヶ崎地区）の筒井拓朗君が、「システムタスク」を兼務。週2日（木・金）供給からはずれ、ホームページの立ち上げに関わります。木・金コースの組合員さんには、挨拶の暇もなく、申し訳ありませんでした。

○大石副理事長が東海第二原発再稼働差し止め裁判に集中出来る体制を取ります。ニュースレターの編集は専務丸山が引継ぎます。

【放射能に負けない身体づくり①】

「生きた」手作り味噌が免疫力を高め、がん予防 昔ながらの「寒仕込み・一夏熟成」の手作り味噌を毎日の食卓に

●千年以上前から食べ続けられきた味噌

日本の食文化には欠かせない味噌。千年以上前から現在まで連綿と引き継がれ、食べ続けられています。

江戸時代でも昔の人達の経験に基いた味噌の効能として「身体を温め、気分を静め、血行を良くし、便通を良くし、血圧を低くし、体をつやつやにさせ、痛みを止め、吹出物を防ぎ、体の凝りをほぐす」と記録されています。

学問的な裏付けはなくとも経験的に味噌の効能を知ること、廃れずに現代まで食べ続けられてきたと言えます。

●原爆症を防いた「わかめの味噌汁」

昭和28年8月9日、長崎の爆心地から1.8kmの病院で、「わかめの味噌汁」を食べ続けた患者、従業員には原爆症の被害が出ませんでした。医師の秋月さんは述べています。「爆心地より1.8kmで被爆し、私と私の病院の仲間は、焼け出された患者を治療しながら働き続けた。病院は味噌・醤油の倉庫にもなっていて、玄米と味噌も豊富だった。さらにわかめもたくさん保存していた。その時の仲間にはいわゆる原爆症が出ないのは、その原因の一つは、わかめの味噌汁であったと私は確信している。味噌は特に良質の油脂とミネラルの供給源であるから、私たちの放射能の害を一部防御してくれたのである。この一部の防御が人間の生死において極めて重要なのである」

●長期間発酵させた味噌の効用

広島大学では、秋月先生の話しから始まり味噌の効能の研究をしています。その中で味噌の発酵の差による放射線防御作用の研究がされています。仕込み後2～3日、120日、

180日の味噌をマウスに与えたところ、長期間発酵させた味噌ほど、X線照射させたマウスの生存日数が増加するという結果が出ています。

●若返り食(アンチエイジング食品)で注目されている「ポリアミン」も豊富に含む味噌

また最近の研究で、動脈硬化による疾患が少なく長生きしている人に共通する食事の特徴として「高ポリアミン食」という疫学調査があります。「人は血管から老いる」とも言われますが、動脈の炎症を抑えることで、動脈硬化を防ぎ、老化防止につながる作用がポリアミンにはあるとされています。またがんや糖尿病の原因も炎症との関係が注目されています。

加齢により人のポリアミンを作る作用は落ちていきますが、食品からの摂取で補うことが出来ます。

低線量被ばくによる健康被害の一つに動脈硬化がありますが、ポリアミンを多く含む味噌や納豆、醤油、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品を常食することで防御効果が期待出来ます。

●「生きた」味噌を家族で手作りして、毎日の食卓に！

一般に市販されている味噌の多くは加温など、現代の技術を駆使した即醸法によって短期間に製造され、アルコール添加で発酵も止められたものです。

昔ながらの「寒仕込み・長期発酵」の手作り味噌を家族みんなで食べて、免疫力を高めて健康な身体を保つとともに、日本の食文化を次の世代へ受け継いでいきましょう。

【放射能に負けない身体づくり②】

りんごが旬！りんごをいっぱい食べて ペクチンで放射能を追い出そう



●「りんごのペクチンが、身体に取り込まれた放射性物質を排出するのに効果がある」「継続的なセシウムの摂取に対してもアップルペクチンが効果的」

●この情報は、チェルノブイリ原発事故時に、体内のセシウム量を減らすのに効果があるとのことで「アップルペクチン剤」が子どもたちに処方され、効果があったとの報告がありました。このことを受け、今回の放射能汚染問題を機に注目されています。

●アップルペクチン(水溶性食物繊維)は、セシウムを体内から効果的に排出します。ペクチンは消化管でセシウムに化学的にイオン結合するとされ、他にも緩衝作用、吸着、解毒作用を発揮して排泄を施す作用があります。

●しかし、アップルペクチンは高価なことと、サプリメントとして摂りすぎると身体に必要なミネラル成分も排出してしまうこと、今の状況が大量に放射性物質を摂取してしまう状況に無いことから、通常の食品からの摂取をおすすめします。

●折りしもりんごが旬でたくさん出回っています。りんごのペクチンは皮と果肉の間に多く含まれますのでぜひ安全なりんごを「皮ごと」食べることをおすすめします。

【ペクチン (Pectin) とは】

- ・ペクチンは野菜や果実、特に柑橘類に多く含まれている天然の高分子多糖類です。
- ・植物細胞をつなぎ合わせる働きをしている多糖類で食物繊維の一種でもあります。
- ・含まれる量はそれぞれちがうものの、いろいろな果物や野菜に含まれていますが、特にりんごや柑橘類の皮に多く含まれます。

●特に冬場は運動量も減り、汗もかきにくいので水分摂取が不足し、結果便秘になりがち。先ず身体を動かすことと、食物繊維と水分、そして発酵食品(納豆、漬物、みそ汁など)を意識的に摂りいれましょう。

※りんご以外にも水溶性食物繊維が多く含まれる食品があります。ぜひ参考にして毎日の食卓に何かしら登場するようにしましょう。

【水溶性食物繊維が豊富な食品】 (100g中。(単位g))

(文部科学省食品成分データベース参照)

【果物(生)】	芽きゃべつ(1.4)
きんかん(2.3)	大根(0.8)
レモン(2.0)	かぼちゃ(0.9)
キウイ(0.7)	
いちご(0.5)	【その他の食品】
りんご(0.3)	(乾)かんぴょう(6.8)
みかん(0.2)	切り干し大根(3.6)
	干し柿(1.3)
【野菜(生)】	干しぶどう(1.2)
らっきょう(18.6)	
ごぼう(2.3)	



No.33
りんご(ふじ)生産者
本田さんご夫婦
(山形・
おきたま興農舎)



No.34
りんご(ふじ)生産者
大倉さん
(長野県)