

★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号473にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願ひ致します。

# COOP-JOSO News Letter

2020年9月2回号 発行/常総生協広報G

2020年度活動テーマ案「JOSO食材でかんたん・おうちゴハン ~食卓から笑顔あふれる未来へ~」

## 常総生協がおすすめする 「日本型食生活」



常総生協は1997年に大きな事業連合から独立した後も、独自の商品企画を組合員といっしょに少しずつすすめてきました。2002年に5年間の商品活動のまとめとして「食生活の心がけ（常総生協食生活指針）」をまとめました。

当時はBSE（牛海绵状脑症）問題や、卵のサルモネラ問題、食品偽装事件など、食をめぐる問題が尽きませんでした。翻って、こうした問題の背景には消費者の「食べ方」の問題もあるととらえ、理事、職員で議論されました。そんな背景もあってまとめられた指針（心がけ）ですが、18年経った今でも、毎年春と秋、新しい組合員さんが仲間入りする季節に、毎日の食の「確認」をおすすめしています。

時代によって少しずつ食も変わりますが、基本的な部分は今後もみんなで大切にしていければと思います。

## •粗食とは？

常総生協は「粗食」をおすすめしています。粗食というと、質素な食事を意味する言葉でしたが、昨今は日本の伝統が活きたバランスの取れた食事だと見直されています。食事の内容はもちろん、旬の食材を選びながら四季を感じたり、薄味で食材本来の甘味、旨味を楽しんだり、自然と寄り添う「食」の時間を楽しむという意味合いも込められています。

## 【常総生協がおすすめする「食生活の心がけ（食生活指針）」の基本的な考え方】

食生活の欧米化に伴う動物性たんぱく質、脂質の摂りすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう。

- 主食は白米だけでなく、雑穀をませ副食より多めにとりましょう。  
・・・米だけでは不足するミネラル類は、雑穀を混せて「二穀」にすることで補う事をおすすめしています。また、歯列（臼歯が概ね6割）や腸の長さから穀物や野菜を主体とした食事は理にかなっていると考えます。
- 魚は青魚を積極的にとりましょう。  
・・・青魚（青い背の魚のこと。あじ、さば、いわしなど）には、体の機能維持に必用で、かつ体内では作ることができない良質な脂がたくさん含まれています。
- 肉、卵、牛乳は質の良いものを適量にとりましょう。  
・・・どのような環境下で何を食べて育ったのかが分かる事が大切です。また食べ過ぎない事を心掛けましょう。
- 植物性たんぱく質の大豆、大豆加工品を毎日とりいれましょう。  
・・・「畑の肉」ともいわれるほどタンパク質豊富な大豆。同量のタンパク質を肉から摂取すると同時に油脂も多くとってしまいますので大豆・大豆加工品をおすすめします。
- 野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎日食卓にのせましょう。
- 食物繊維豊富な乾物、豆類を上手に取り入れましょう。
- 味噌、納豆、漬物等の発酵食品を常食しましょう。
- 油の吸収が多い揚げ物は衣をつけすぎないよう注意し、適度にとりいれましょう。

上記は常総生協がおすすめする食生活の基本的な考え方（一部）ですが、素性明確で生命力あふれる素材をシンプルな調理で食べることが一番「健康で経済的」と考えます。ただ、それでも難しい場合は、化学調味料不使用の「ミールキット」（下処理済みの調理肉・カット野菜・レシピ付き）や、定期的にカタログでお伝えしている調理肉・調理魚+野菜の「簡単おうちゴハン」の提案なども活用しながら、「家庭の味」を大切にしていきましょう！

## 一 「食生活の心がけ」を確認してみての組合員さんからの感想(2020年春の討議資料アンケートより一部抜粋)

### •野菜ぎらいの子供が…

子どもたちの野菜ぎらいも改善されてきたので緑黄色野菜を多く食べるようがんばろうと思います！  
(Mさん)

### •ダシをとる事で、ダシの栄養もいただきました

味噌汁のだしを昆布とカツオ節にするようにして、ダシ自体の栄養もいただいています。調味料を変えたことで、家族みんなが健康になりました。（Mさん）

### •肉類、油ものがまだ多い…

なるべく手作りを心がけ発酵食品をとり入れました。肉類、油ものなどがまだ多いと反省。魚などもしっかりとついていきたいと思いました。（Kさん）

### •風邪をひいても重症化しなくなつた

毎年少しづつ、家族が風邪をひいても重症化しなくなつた。みそも手作りしていて、家族で食に関心をもっていることは、すごく良いことだと思いました。これからも進歩していきたいです。（Hさん）

### •手作りのおかずを心がけています。

孫を中心の食事になってしまいがちで、魚より肉を使ったメニューが多いかもしれません。小魚（しらす、小女子等）は常備して良く食べますが、もっと青魚を多く取り入れたいと思います。出来合いのものはなるべく避け、手作りのおかずを心掛けました。畑の作物の種類をふやし、新鮮な野菜を使えるようにしました。（Sさん）

## 東日本入国管理センター訪問（平和の集い・歴史を学ぼう 夏休み企画）開催報告①

日本は1981年に「国連難民条約」を批准、82年に「出入国管理・難民認定法」を施行しました。しかし、1万人以上いる難民申請者に対し、認定率はわずか1%以下となっています。ようやく成田までたどり着き、難民申請した途端に入管に収容されるという状況にあります。

日本に家族がいたり、母国で政治的迫害を受ける恐れがあり、退去を拒む送還忌避者に対し、2年、3年、5年と、いつ終わるともしれない収容が続きます。牛久入管ではこうした外国人の人々に対し、面会するいくつものボランティア団体が活動しています。こうしたボランティアの方々と日本の外国人政策の現場に同行させていただき、収容されている外国人の方からお話を聞くことができました。

**8月5日（水）** ※参加者合計14人



「牛久入管収容所問題を考える会」 代表の田中さんよりこれまでの経緯と現状の問題を説明していただいてから、収容されている外国の方と面会をしてきました。東日本入国管理センターは1993年に設立され、「牛久入管収容所を考える会」は1995年に発足され、その時から田中さん達は収容されている外国の方たちの問題に取り組んでいます。

### 参加者の感想

#### ○初めての訪問でした。

日本の出入国管理政策の最前線に来たような緊張感が押し寄せました。

私は都留さんの面会に同行して三人の方との面会に立ち会いました。ウガンダのRさん、カメルーンのPさん、イランのAさん。皆さん長期にわたる収容生活で心と身体の不調や病気の悪化を訴えています。

収容施設には医者が巡回してくるそうですが眠れないと言えば睡眠薬、痛みには痛み止めを処方してくれる。しかし私たちが薬剤師から受けられるような情報提供説明は無いので、自分の薬が何なのかわからない。Rさんは左脇腹の辺りの血管に丸いしこりがあってゴロゴロ動く、痛くて眠れない、医者からは左脇の筋肉が壊れていると言われた。病名が何なのかはわからない。Aさんは様々な仕事をしながらギリシャ、オーストリア、タイ、マレーシアと渡ってきて、日本に着いてすぐそのまま入管に収容された。心臓が悪くてステロイドを飲んでいた。眠れないので出された睡眠薬がベンゾジアゼピン系のフル

2019年(令和元年) 7月25日(木曜日) 11版 社会 ○ 30

## 牛久入管 100人ハンスト

### 5月以降拡大 長期拘束に抗議

オーバーステイなどで退去強制令が出された外国人らを収容する東日本入国管理センター（茨城県牛久市）で、長期拘束を抗議して、約百人の収容者がハンストストライキをしていることが、収容者の支援団体への取材で分かった。体調を崩して仮放免された二人が、週間後に再び収容されたため、収容者が猛反発し、過去最大規模になっている。

支援団体「牛久入管収容者支援がいい。体調を崩すと問題発生する会」によると、ハンストは5月に4人から始まり、他の収容された人々男性が始め、他の収容されたうち二人が二十一人になった。うち一人が二十二人になった。

非正規滞在外国人の収容は、滞在期限を超過したオーバーステイや、強制退去令書を受けた外国人も入管施設で拘束される。収容申請中に収容される人の多い。体調、家族の状況、逃亡の可能性などを考慮して一般社会での生活を認め、「仮放免」の制度もある。

5月以降拡大 長期拘束に抗議

長期間拘束された外国人らを収容する東日本入国管理センター（茨城県牛久市）で、長期拘束を抗議して、約百人の収容者がハンストストライキをしていることが、収容者の支援団体への取材で分かった。体調を崩して仮放免された二人が、週間後に再び収容されたため、収容者が猛反発し、過去最大規模になっている。

支援団体「牛久入管収容者支援がいい。体調を崩すと問題発生する会」によると、ハンストは5月に4人から始まり、他の収容された人々男性が始め、他の収容されたうち二人が二十一人になった。うち一人が二十二人になった。

非正規滞在外国人の収容は、滞在期限を超過したオーバーステイや、強制退去令書を受けた外国人も入管施設で拘束される。収容申請中に収容される人の多い。体調、家族の状況、逃亡の可能性などを考慮して一般社会での生活を認め、「仮放免」の制度もある。

ニトラゼパム。副作用が強いと思うけど。考え込むことが多いと言っていた。妄想や倦怠感も。イランに残してきた母親と姉が心配だという。自由がいちばん大事。

普通に生活している人は「入管」を知らない。「違法入国で違法就労なら逮捕されても仕方ない」「自分の国に帰れ！」と話している人もいる。

「事件」を起こしたわけではないのに突然拘留され何年も収容所に閉じ込められて、いつ出られるかもわからない。迫害や貧困などで自国に帰ることもできない、難民申請も拒否され、収入も断たれるので残された家族の苦腦と困窮が切迫している。仮放免になっても仕事をしてはいけないので独身者は孤立と飢餓に陥る。

日本は都合のいい時だけ安い賃金で労働者として使い捨てて、国は法を盾に退去を命じるだけ。従わないのなら懲役や罰金など刑事罰を科そうとしている。日本は難民条約も議定書も批准している。それなのに、とんでもない暴虐だ。

「人権に配慮した」処遇どころか厳しい処罰と差別と「排除」の論理で政策を推し進めている。「移民」を認めない政府の基本姿勢がそもそも間違っている。

勉強不足なので外国の状況はわかりませんが、先日「パブリック 図書館の奇跡」を見た。シンシナティ市に公共の「シェルター」というホームレスなど生活困窮者のための一時的な施設が何カ所もあることを知った。日本は個人と団体のボランティアによる支援活動によって、かろうじて「人権」を守ろうとしている。決してパブリックの行為ではない。

社会政策としても様々な分野での多くの人的労働力がなければ、日本の経済活動も成り立たない現状があり、将来においてもなおさらなら、移民政策をはっきり策定すべきだと思う。いつまでも閉じこもって原発やミサイルにすがりついている場合じゃあないと思う。

(土浦市 K.Sさん)

### ○牛久に暮らして23年位になりますが、牛久入管の中に入ったのは今回が初めてです。

犯罪を犯してしまったというスリランカ人2人と難民をして認めてもらえないパキスタン人の方を計3人と接見ができました。しかし同じアジアの国なのにスリランカやパキスタンについては、ほとんど皆無といっていいくらい知識が無く反対に相手の外国人の方から歴史についていろいろ教えてもらった次第です。“牛久入管を考える会”的な方にもお世話をになりいろいろ学ばせていただきました。こういう機会を与えて下さった会の方たち、常総生協の皆さん、ありがとうございました。

(牛久市 Aご夫妻)

### ○日本は法治国家なのに無法地帯になっていることに強い怒りを感じました。

このような牛久入管の状態を知っている方が少ないため、もっと宣伝をして人々に知ってもらう必要があると思いました。

(M.Sさん)

### ○知らなかつた事の恥ずかしさと罪を感じました。

今回牛久入管の視察に同行させて頂きました。都留先生と一緒に面会させていただき、色々な話を聞かせて頂きました。病気やケガをしている人に対して、ちゃんとした治療を受けられていない事や、薬の成分や用法が説明されていない等を伺い、ショックを受けました。これはマンガ・アニメーションの世界？と現実を受け止めることができない程でした。

今まで知らずに過ごしてきた事への恥ずかしさと、知らなかつた事の罪を感じました。「知らぬが仏」とはよく言ったものだと。そして日本人として本当に恥ずかしい実態が近くで起きている。このことをもっと色々な人に知ってもらいたい。

生活協同組合は「衣・食・住」に対してたすけあいの精神を持って取り組んでいます。常総生協として今後何ができるか？大きな課題となりました。今回のような視察を職員研修にも入れていきたいとも思いますし、視察の企画を定期的に実施し、現状を知ってもらう機会を増やしていくべきだと思います。

都留先生が親身になって収容されている方と向き合い、解決できるように弁護士さんと相談しながら行動していることに感銘を受けました。このような機会を提案していただき本当にありがとうございました。行って終わりでなく、次につなげていきたいです。

(専務理事 伊藤)

※次回は8/12(水)の視察報告をします。