



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

けんこうと平和

一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

2014年
No.271
(毎月1回1日発行)

10

- みんなの診療室……………2面
逆流性食道炎
- 食の安全安心ゼミ……………3面
かしこいお米の選び方
- わかった！ニュースのギモン……………6面
日本が武器輸出するってホント？
- 旬彩クッキング……………7面
今月の食材／さんま

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



腸内環境を整えて元気な毎日！

善玉菌と悪玉菌のバランスとれてますか？

毎日を健やかに過ごすためには「快食」「快眠」そして「快便」が理想。
そのカギを握るのが腸内環境です。



腸内環境って何？

大腸内では善玉菌、悪玉菌、どちらにもなりうる日和見菌と呼ばれる無数の菌が活動しています。健康な成人の腸内環境は善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割。このバランスで善し悪しが決まるといわれています。

便秘は腸内環境悪化の黄色信号

大腸は小腸で吸収されない食べ物のカスや水分を吸収し、便として排出する役割を担っています。腸内環境を悪化させる原因は悪玉菌が増えるからです。

腸内に悪玉菌が増えると大腸がんの原因にもなる便秘をしたり、体に害を与える有害物質を発生します。それが腸から吸収され、心疾患や脳の疾患など重い病気を引き起こす原因になることもあります。

腸内環境を整えるメリット

1 免疫力が高まる

腸内には病原菌や有害な物質から体を守る免疫防御機構があり、腸内環境が良ければ免疫力が高まり、病気から身を守ることにつながる。

2 美肌効果

善玉菌が増えて便秘が解消されると腸内がきれいになり肌もきれいになる。

3 体臭や口臭を抑える

便秘になると排泄できない異臭成分が体臭や口臭のもとになる。腸内環境が良ければ異臭の原因が少なくなる。

腸内環境を整えるには

バランスの良い食事と水分をしっかりと取り、適度な運動とストレスを発散させることが大切です。野菜類、海藻類、豆類、玄米などの食物繊維が良いといわれるのは、食物繊維が善玉菌のえさになったり、水分量を調節し排便しやすくなるからです。

野菜の1日の摂取目標量は約350グラム。1回で食べようと

すると大変ですが、3食で考えると1食110〜120グラムで、それほど大変な量ではありません。かぼちゃなどのでんぷん質の多い野菜と柑橘系の果物を一緒に食べると、腸内でガスを発生しやすくなるので、気をつけましょう。

腸内環境を整えることで日常を快適に過ごせ、大きな病気を未然に防ぐことにもつながっていきます。食生活、生活習慣を見直し元気な毎日を過ごしましょう。

植物性乳酸菌と動物性乳酸菌

善玉菌の一種の乳酸菌は、納豆などの発酵食品に含まれる植物性乳酸菌とヨーグルトなどに含まれる動物性乳酸菌があります。植物性乳酸菌は胃酸で壊れにくく、動物性乳酸菌は胃酸で壊れやすいのが特徴ですが、壊れたとしてもそれ自体が善玉菌のえさになるため、善玉菌の活力源になります。

乳酸菌食品にはいろいろな種類があり、好き嫌いもあり、動物性にこだ

わらず食べやすい乳酸菌食品を継続的に食べることをおすすめします。



監修：
埼玉協同病院
食養科 管理栄養士
はまもと か な
濱本可菜子



みんなの
診察室



監修：
埼玉協同病院
内科医師
にゅうづき さとる
入月 聡

逆流性食道炎

Q どのような
病気ですか？

A 逆流性食道炎は強い酸性の胃液
や胃で消化される途中の食べ物が
食道に逆流し、食道粘膜がただれ
て食道炎を起こす病気です。症状
としては胸のあたりに焼けるよう
な不快な感じがする胸やけや、口
まで酸っぱい液体が上がってきて
ゲップが出たり、胸痛や咳などを
起こすことがあります。

Q 主な原因は？

A 食道と胃のつなぎ目には噴門とい
う筋肉があり、食べ物を飲み込
むときには緩み、それ以外るとき
には締めつけて胃から逆流しない
ようにしています。

A 原因の1つはこの筋肉が一時的
に緩んだり、姿勢の悪さや肥満
便秘、妊娠などで腹圧が高くなっ
たり、食道裂孔ヘルニアという
胃の上部が食道へ入り込んだ状態
が考えられます。2つ目は胃酸
がたくさん出ている場合、3つ
目は食道の粘膜がストレスなどで
過敏になっている場合です。

Q 症状を悪化
させる食べ物？

A 揚げ物など脂肪の多い食事を
したときにコレシストキニンと
いうホルモンが分泌され、これが
一時的に噴門を緩め、胃酸を逆流
させたりゲップを引き起こしや
すくします。アルコールやタバコ
も悪影響を及ぼすという報告が
あります。

Q 日常生活で気を
つけることは？

A 大食いや早食いは胃に過剰な
圧力をかけるため、胃酸の逆流
を起こしやすくします。食事は
少量ずつよく噛み、ゆっくり食
べることを心がけてください。
逆流性食道炎の症状がある場
合は、年に1度の検診を受け

●ピロリ菌との関係

ピロリ菌がいると慢性の胃炎を起こすた
めに胃酸の分泌が弱まります。しかし、
除去することで胃酸の分泌が正常に戻り、
逆流性食道炎になる人もいます。それは
5～10%程度でほとんどが軽症といわれ
ていますので、ピロリ菌による胃がんや
胃潰瘍などのリスクを考えれば除菌をお
すすめします。

A ることをおすすめします。日常
では前屈みの姿勢や大声を出し
たりお腹に力が入る運動、腹部
をきつく締める服装などは、腹
圧を高くするので避けましょ
う。食後は噴門が緩んでいるの
で、すぐに横になると簡単に逆
流します。また寝るときには上
半身を高くしたり、左側を下に
したほうが逆流が少ないといわ
れています。

治療は一般的には胃酸の分泌
を抑える薬の服用、食生活、生
活スタイルの見直しを行いま
すが、改善しない場合には緩く
なった噴門の手術をすることも
あります。

便秘を解消する運動

便秘は万病の元ともいわれるほど健康に影響を及ぼします。
日常的に体をよく動かすことや腸を刺激する運動が
便秘を解消する基本です。
毎日続けることが大切なので、時間を決めて行いましょう。

回数は目安です。やりすぎないよう
に注意しましょう。痛みがある
場合は、受診しましょう。

おなかを伸ばす



うつぶせになり両手をあごの下におき、ゆっくりと片足を上
させます。左右を10回ずつ繰り返します。

腹筋を刺激する



仰向けになってひざを立て、
両手を太ももの上に添えます。



息をはきながら、ゆっくり肩を上げていきます。
おへそを上からのぞく位置にきたら、一度静止。
その後ゆっくり元に戻します。5～10回を目安に。

ひざを左右に倒す



仰向けになり、軽くひざを立てます。



息をはきながら左右にゆっくり倒します。
肩は床から離れないようにしましょう。
5～10往復を目安に。



監修：埼玉協同病院リハビリテーション技術科 科長 遠藤正夫

簡単エクササイズ

今日から始める

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〇〇〇〇市木曽呂
〇〇〇〇市木曽呂
〇〇〇〇市仲町

埼玉協同病院
ケアセンターきょうどう
川口診療所

☎ 048-296-4771
☎ 048-296-4973
☎ 048-252-5512

〇〇〇〇市中青木
〇〇〇〇市中青木
〇〇〇〇市木曽呂

さいわい診療所
ケアセンターかがやき
老人保健施設みぬま

☎ 048-251-6002
☎ 048-252-1321
☎ 048-294-9222



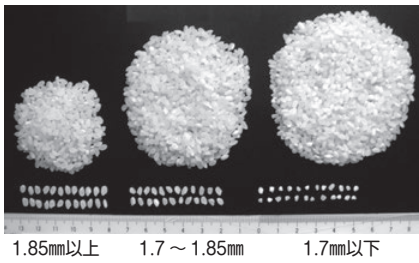
かしこいお米の選び方



格安米には中粒米・くず米が多い

精白米は通常 5 kg 2,000 円台で売られています。一般的に、生産者から出荷される米は精白後、ふるいにかけて、みそやビールなど加工用の原料となるくず米などを取り除き、一定の粒径以上のものが出荷されます。そのためほとんど 1.85mm 以上の米粒です。しかしディスカウントストアやドラッグストアなどでは、1,500 円前後の格安米が売られています。こうしたお米の内容について、一般社団法人農民連食品分析センターの協力を得て、米をふるいにかけて、粒ごとにその重量を量り、中身を調べてみました。

■表の A 米 50g の場合



表の A 米のように中粒米や食用に適さないくず米が 8 割もあるものがありました。1.7mm (くず米も含む) のふるいで落ちる米は主食用に適さないとされる網下米を混ぜている可能性もあります。網下米は、農家では加工用や飼料米として 1 kg 60 円前後で出荷しています。

米穀業者に問い合わせると、安くするために、農協などで検査を受けていない未検査米や規格外の米を直接、農家から購入しているとのことでした。

選ぶ基準は単一原料か産年表示のあるもの

表のように、複数原料米はどのような種類のお米が使われているのかわからないものが多いです。また F 米のように 1.85mm の米粒割合が多くても「収穫産年」記入がないので、古米が入っている可能性もあります。古米にカビが生えていたり、加工用に使われるお米が混入していた例もあります。

安価でも単一原料米で収穫産年が新しい米は、粒が大きく、つやがあり、噛むと甘みがあります。格安米を買う

ときは、表の J 米のように単一原料米・産年表示のあるお米を選びましょう。

米を中心とする「和食」は生活習慣病を予防します

食事の欧米化とともにご飯食が減り、肉と乳製品の消費量が増えました。そ

の結果、生活習慣病のがん・心臓病の死亡率が急増したといわれています。

和食の良さは世界的に評価され、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。健康のためにも、お米を中心とする「和食」をぜひ見直してみてください。(家庭栄養研究会)

格安米の中粒米、くず米の混入割合・表示調査

名称・銘柄	価格(5kg)	産年表示	米粒割合			米粒径はmm		
			1.85	1.7~1.85	1.7未満(くず米含む)	1.85	1.7~1.85	1.7未満(くず米含む)
1 A米 ●複数原料米・国内産10割	1,290円	表示なし	8.8	22.4	18.7			
2 B米 ●複数原料米・国内産10割(コシヒカリ5割)	1,580円	平成21年産	16.1	23.6	10.4			
3 C米 ●複数原料米・国内産10割(コシヒカリ5割)	1,480円	表示なし	23.1	21.3	5.5			
4 D米 ●複数原料米・国内産10割	1,440円	表示なし	26.7	20.4	2.8			
5 E米 ●複数原料米・国内産10割(コシヒカリ5割)	1,580円	表示なし	32.0	14.0	3.9			
6 F米 ●複数原料米・国内産10割	1,770円	表示なし	35.8	11.1	3.1			
7 G米 ●複数原料米・国内産10割	1,480円	表示なし	36.7	5.3	7.9			
8 H米 ●複数原料米・国内産10割	1,380円	表示なし	43.8	5.4	0.7			
9 I米 ●複数原料米・国内産10割	1,580円	表示なし	46.3	3.5	0.2			
10 J米 ●単一原料米・国内産10割	1,565円	平成22年産	48.1	1.6	0.3			

* 購入日2010年8月29日～9月5日 分析:9月6日(家米研編集委員会 分析協力:一般社団法人農民連食品分析センター)全量50g

【くず米】デンプンが成熟していない米、奇形や何らかの被害にあっている米で色がついていたり、割れている米
【中粒米】 1.7 ～ 1.85mm
【網下米】 農家が出荷の際 1.7mm のふるいにかけて落ちた米、小さい粒の米

よりそう介護

連れが認知症になりました。でも2人で力を合わせ元気に生きています

人生には「まさか」ということがあります。その言葉どおりの出来事がわが家にも起こりました。妻はこれまでは元気に働き、少しは皆さまのお役に立っていると思信していました。しかし、気がついたときには先生から「認知症」という病名を告げられていました。気をつけていることは、先生の忠告を守り、

1 決して怒らない
2 聞かれたことは何回でも答える
3 仕事をとりあげず、できることは何でもやってみよう
4 歌を歌ったり、旅行に行ったり、大勢の中に気軽に出かけて行く
5 朝昼晩、2人で台所に立ち、妻が野菜を切ったり、皮むきをし、味付けは私の仕事でけんかもせず、食事の支度をする
「あせらず、あわてず、あきらめず」に、毎日気楽に生活しています。涼しくなればお世話になってい

る医療生協さいたまの「けんこうと平和」を配布しています。妻との散歩は駅ぐらいいまで歩くことを意識して、日常生活に取り入れていきます。

週に3回デイサービスに通っていますが、元気に出かけますし、一日が楽しいようですので、安心しております。

(飯能市 T・S 70歳)

介護の現場からひと言

T・Sさんの実践されている5つの項目は認知症の方だけではなく、いろいろところで役立つ考え方だと思います。できなくなったことばかりにとらわれず、できることは何でもやってみることはとても良いことですね。これからもお互いをいたわり合いながら元気に頑張ってください。

ケアセンターかがやき

所長 中鉢 優

皆さんの介護体験記(約420字)を募集しています。投稿により得られる個人情報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。



色づく季節を楽しむ

10月8日寒露の頃～10月23日霜降の頃

露に濡れた野菊が秋の深まりを語る寒露の時期を経て、朝夕がぐっと冷え込み、霜が降り始める霜降の頃。食・芸術・スポーツ・行楽などに私たちを駆り立てるのは作物の収穫や紅葉などから豊穡を連想するからかもしれません。秋晴れの空が気持ちの良い日には、お散歩がてら色づく葉や木の実などを拾い集め、壁飾りや写真立てなどに飾りつけて、季節のクラフトワークを楽しむのも良いですね。

インテリアコーディネーター／富田陽子



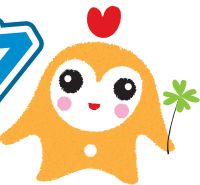
医療・福祉・介護のご相談は	【蕨市南町】	医療生協ケアセンターわかくさ	☎ 048-420-2000	【春日部市浜川戸】	医療生協ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
	【草加市草加】	ケアステーションかしの木	☎ 048-942-7533	【さいたま市浦和区北浦和】	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
	【春日部市谷原】	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143	【さいたま市浦和区北浦和】	医療生協ケアステーションうらしん	☎ 048-833-7373

今年も開催！ 入場無料

健康フェスタ



医療生協さいたま



日時: **11月2日** 10:00~16:00
会場: さいたまスーパーアリーナ
(JRさいたま新都心駅すぐ)
連絡先: 健康フェスタ実行委員会
☎048-294-6111(代)

今日の医療生協さいたまの
見て聞いて

今年もさいたまスーパーアリーナで、医療生協さいたま健康フェスタを開催します。「健康」をテーマに、楽しい企画が盛りだくさんです。人気の「ノルディックウォーク体験」や珍しい「姿勢分析」、健康に関わるゲームなどがあります。だれでも参加できる健康づくりにふれてみませんか。



※写真は昨年の様子です

企画満載

姿勢分析

3Dセンサーで体の歪みやバランスを測定 (成人対象)

脳いきいき

脳を活性化するゲームをご用意しています

安心ルーム

折り紙教室やクリスマスリース作りで楽しみましょう！



AED講習

現役の消防士さんから教わります



救急車展示・見学

なかなか見る機会がない車内を公開



※写真は昨年の様子です

ノルディックウォーク体験
インストラクターによる指導があります



ノルディックウォーク体験



※企画は変更する場合があります。ご了承ください。

医療生協さいたま >>> インフォメーション&ニュース

応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください。

参加しませんか！

参加費無料

定員 1000 人
どなたでも参加できます！



50年の歩みを確信に
平和で安心してくらせる社会をめざして
第50回 埼玉県消費者大会
[日時] 10月21日(火) 10:30~15:45
[会場] 埼玉会館 (さいたま市浦和区高砂3-1-4)
[全体会]
大ホール 10:30~12:35 (10:00開場)
●記念講演 11:00~12:30
「私の人生を貫いているもの」
大江健三郎氏 (小説家・ノーベル文学賞受賞)
[分科会]
小ホール・会議室 13:30~15:45 (13:00開場)
[主催] 第50回埼玉県消費者大会実行委員会
[申し込み・問い合わせ先] 事務局 ☎048-844-8971

広報委員会主催

印刷工場見学会

「けんこうと平和」を印刷している工場の見学会を実施します。当日は「けんこうと平和」ができるまでと印刷の仕組みを見学します。見学後には紙面の見方が変わるかもしれません。ぜひ、ご参加ください。
[募集人数] 7人
[開催日時] 2014年11月21日(金) 10:15~12:00
[見学先] 岩崎印刷株式会社 (比企郡嵐山町花見台11-6)
[集合時間] 東武東上線 武蔵嵐山駅 10:00集合
[参加費] 無料 (記念品を用意しています)
[応募方法] 参加希望者の住所、名前、年齢、電話番号を記入の上、5面投稿募集中の宛先まで。定員になり次第締め切り。
[問い合わせ先] 医療生協さいたま本部広報室 ☎048-296-5612

参加費無料
先着順

募集中！

社会貢献資金の助成を受ける団体 (助成団体) を募集します。

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、資金を助成するものです。(くわしくは医療生協さいたまホームページ参照)
[申請期間] 11月1日(土)~11月30日(日)
[申請書類] 助成金の給付申請書、助成金申請額計算書、支出予定額内訳書、登記簿謄本他
[審査・選考方法] 第1次審査: 書類選考
第2次審査: プレゼンテーション
[決定・発表] 12月に通知および広報紙やホームページに掲載
[問い合わせ先] 医療生協さいたま本部事務局 (担当: 総務部長) ☎048-294-6111 (代)

ニュースファイル

広島県豪雨災害支援に職員を派遣

8月19日から大雨により広島市では、多くの人命が失われ住宅被害も発生しました。医療生協さいたまでは医療福祉生協連や全日本民医連からの要請を受け、8月26日から継続して職員を支援隊として派遣しています。

派遣先は広島市安佐南区緑井・八木地区。集合場所となった広島医療生協・広島共立病院には全国の医療生協から支援の人たちが集まり、受け入れ事務局の指示に従い、被災した組合員宅の土砂撤去、清掃、訪問調査での聞き取りなどを行っています。

支援活動に参加して

第1陣(8月26日~28日)に参加 良岡淳一郎(本部職員)

訪問した組合員宅は1階が土砂で埋まっており、土砂の掘り起こし、土嚢に詰める、運ぶ人を決め、限られた時間でできることをしようと作業を進めましたが、雨などで何度も中断しました。子どものことを考えると「この場所に住むのは難しい」と話す被災者もいました。医療生協の一員として初めて支援活動に参加し、全国の仲間、組織としての連帯感を感じ、被災者にどう寄り添っていくのかを考えさせられました。

第2陣(8月29日~30日)に参加 前山学(本部職員)

最初に参加した訪問行動では「介護でタクシーが必要なのに来られず、病院に行けない」と困っている方もいました。その後、土砂の撤去作業では、家屋や庭に入り込んだ重い石をリレーで運び出しました。初めての被災地活動で大石を動かすのに苦労していると、他の生協の人からロープで引っ張る方法を教えてもらいました。3日間という限られた中で、被災地でのボランティアの必要性、受入れ体制の重要性を実感しました。

集団的自衛権に反対する「いっせい宣伝」に参加

9月9日(火)に集団的自衛権行使容認に反対する宣伝を医療福祉生協連の呼びかけに応じて、埼玉県内各地で行いました。医療生協さいたまは、川口駅、浦和駅、熊谷駅、行田駅、秩父「公園橋ベルク前」などで宣伝を行い、多くの組合員や職員が参加しました。浦和駅前では高校生が飛び入りでチラシ配りに参加するなど、大きな反響を呼んだ取り組みでした。



集団的自衛権の反対を呼びかけました(川口駅前)

全国の医療生協・民医連から参加した仲間たちが力を合わせました

※民医連: 全日本民主医療機関連合会



ボランティアが協力して土砂やがれきの撤去作業をしました

お知らせ

くらしサポーター (くらしサポ) 専用回線ができました！

医療生協さいたまの助け合い制度「くらしサポーター制度」の窓口専用電話ができました。制度の利用、サポーターの登録、コーディネーターの応募、問い合わせなどはこちらからどうぞ。

☎048-296-8692(月~金 10:00~16:00)

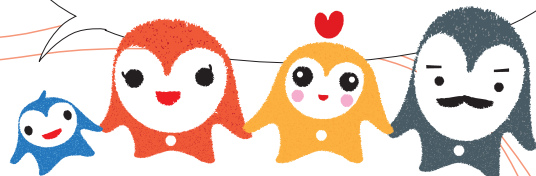
※医療生協さいたまのくらしサポーター
日常のちょっとした困りごと(例: 家事の手伝い、草取りやペットの世話、通院や買い物の付添など)を組合員どうして助け合う有償(60分700円)のボランティアです。

医療・福祉・介護のご相談は	[さいたま市西区指扇]	おおみや診療所	☎ 048-624-0238	[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
	[さいたま市西区指扇]	医療生協おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236	[所沢市中富]	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
	[さいたま市緑区東浦和]	生協歯科	☎ 048-810-6100	[所沢市中富]	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202

ココロNPOST

みんなの
声

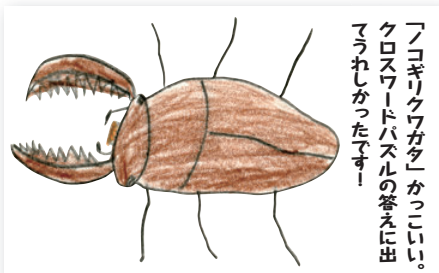
皆さまからのお便り、おまちしてま〜す！
宛先は「投稿募集中！」を見てくださいね！
掲載されるとココロクリアファイルをプレゼント！



絵手紙



所沢市 佐藤幸子(70)



さいたま市緑区 忍 拓斗(7)

投稿写真



見沼たんぼで見つけた赤いひまわり。不思議な 雰囲気思わずシャッターを切りました。
さいたま市浦和区 西村洋子(69)

俳句

紫陽花に ひと声かけて 枝を切る
春日部市 村田千恵子(68)

短歌

亡き翁の 蒔きく黄花の 咲く小路
花は枯れても 心は枯れぬ
川口市 鈴木トヨ子(77)

※黄花コスモスのこと

●我が家の“元氣料理”はこれ！
〈酢漬けニンニク〉

疲れた時にはニンニクは定番 ですが、臭いが気になるので 蒸して酢漬けにして食べま す。これで元氣モリモリです。
本庄市 吉田道行(43)

●子どもの遊び場がない
小5、小3、小1の子どもがいます。子どもたちが帰ってきて外遊び…と思っても遊ぶ場所がありません。少し離れたネットのある公園に行ってもボール遊び禁止！子どもたちはどこで遊んだらいいのでしょうか？
川口市 安達恵美子(42)

●家内に作ってもらおう！
毎回いろいろな健康な料理が紹介されているので楽しみです。いつも家内に作ってほしいと頼んでいます。
さいたま市南区 桑島和夫(54)

●急須のお茶を飲みませんか
私はほとんど急須のお茶を飲みません。なぜかというところがないからです。でも今月号の「食の安全安心セミ」を読んで、急須のお茶を飲んでみたくなりました。
川口市 緑川果乃(12)

●癒しの湯、玉川温泉を訪ねて
秋田県八幡平国立公園内にある玉川温泉は、世界でも珍しい塩酸を主成分とした湯で免疫力、治癒力を高める効能があるといわれています。「長生きをしたいものだ」という我欲にかりたてられ、5泊6日で湯治に行ってきました。じわじわと体にしみいる温熱浴の感触が「ああ、たまらん」。いろいろな病の人たちが列をなして、お互いにゆずり合い、いたわり合う様子を目の前にして、人生の一端を垣間見るような気がしました。
秩父市 新井常夫(74)

●悪戦苦闘でもパズルは楽しみ
毎号楽しみに読ませていただいております。クロスワードパズルは毎回、悪戦苦闘しながら楽しんでいきます！イワシ料理、ぜひ作ってみたいです。
所沢市 末本恵子(56)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！



おしゃべり子育て会 (川口市)

春の遠足、夏まつり、芋掘り、クリスマス会など、季節の行事やママの健診、減塩の学習など、医療生協らしいテーマも取り入れ、4月に年間予定を決めています。ママの手作りカードでお誕生日会や毎回必ず行う手遊びと体操、そして絵本の読み聞かせは子どもたちの楽しみのひとつになっています。お弁当もお菓子もみんなで分け合って食べると、「おいしいね」「ありがとう」の言葉が自然に笑顔で言えます。子どもの成長を感じられる1日に、皆さんも参加してみませんか♪

差間支部主催／「おしゃべり子育て会」
【日時】開催日は不定期 10:00～13:00
【場所】主に東内野集会所(川口市差間234-54)
【参加費】300円【持ち物】お弁当、飲み物、その他
【連絡先】埼玉協同病院 組織担当・小谷 090-4439-9852



パッチワーク (川越市)

身近にある端切れや古布などをはぎ合わせて、作品を仕上げていくパッチワークを2006年からしています。手芸の好きな人が集まってスタートした会ですが、最近は月2回のうち、1回はお菓子づくりや折り紙をするようになりました。皆で作ったお菓子を食べながらのおしゃべりも楽しい時間になっています。一緒にパッチワークとお菓子づくりをしませんか？初心者も大歓迎です♪

川越初雁支部主催／「パッチワーク」
【日時】毎月第2・4水曜日 10:00～12:00(会場の都合で時間変更有)
【場所】北公民館(川越市氷川町107)
【参加費】無料※会場費を全員割
【連絡先】大井協同診療所 組織担当・茂木 090-4450-6384



投稿募集中！氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ

文章(150字以内)だけでなく、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆さまからのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
※本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。

※いただいた原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。
FAX:048-294-1601
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
郵送:〒333-0831 川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報室
広報室連絡先:048-296-5612

個人情報の取り扱いについて

投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所(自治体名)と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

組織の現況(8月末現在)

組合員数 23万7118人
8月の加入者数 722人
班数 3016班
出資金総額 61億6586万4千円
1人当たり平均出資金額 2万6003円
「けんこうと平和」配布者数 1万1336人
「けんこうと平和」配布部数 12万5886部

調理時間
約90分

エネルギー
約516kcal

塩分
約0.7g

さんまの炊込みご飯

●材料(1人分)

- 米.....75g
- 水.....90g
- さんま.....1/2尾
- しめじ.....15g
- にんじん.....15g
- しょうが.....1g
- 万能ねぎ.....15g
- めんつゆ3倍濃縮.....小さじ1
- 昆布.....10cm角1/4枚
- 酒.....小さじ1¹/₂
- みりん.....小さじ1¹/₃

●作り方

- ①さんまは頭、はらわたを取り除き水洗いする(3枚におろして骨を取り除くとほぐす手間が省ける)
- ②にんじんは薄めの短冊切り、しめじは石づきを取り除きほぐす。しょうがは千切りにする
- ③米はといでざるにあげておく
- ④中火で、さんまの表面に焦げ目がつく程度に両面を焼く(おろさなかった場合は、焼きあがったら骨を外し身をほぐす)
- ⑤③の米を炊飯器に入れて水を入れる
- ⑥⑤の中に②、焼いたさんま、酒、みりん、めんつゆ、昆布を入れて炊飯器のスイッチを入れる
- ⑦炊きあがったら、よく混ぜて万能ねぎを飾る



さんまの骨を抜くタイミングは作り方の①、④、⑦のどこかで行えば大丈夫です。⑦で行えばさんまの姿を残すことができます

今月の食材
さんま



●食材豆ちしき

良質な脂質DHA、IPAなどの不飽和脂肪酸を多く含むさんまは栄養価が高い。記憶力保持や動脈硬化予防、コレステロール低下などに効果があるとされている。

旬彩クッキング

調理時間
約25分

エネルギー
約352kcal

塩分
約2.4g

●材料(1人分)

- さんま.....1尾
- 梅干し.....1/2個
- 大葉.....1枚
- みそ.....小さじ1
- 酒.....小さじ2¹/₂
- みりん.....小さじ2/3
- 砂糖.....小さじ1/3

●作り方

- ①さんまは3枚におろし、片身を半分ずつに切る
- ②梅干しは種を取り除いてたたき、大葉はみじん切りにして、みそ、酒、みりん、砂糖と混ぜ合わせる
- ③①のさんまの身のほうに②を塗り、オーブントースターの天板に並べる(くっつき防止にクッキングペーパーを使うとよい)
- ④あらかじめ熱しておいたオーブントースターで7〜8分焼く
- ⑤器に、大葉(分量外)をしき、④のさんまを盛り付ける



香ばしく焼けた
みその香りと
梅の甘酸っぱさが
食欲をそそります

さんまの梅みそ焼き

企画／食養部会 担当／埼玉協同病院・多喜淳夫(管理栄養士) 調理／もりたとしこ

クロスワードパズル

★タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
A～Gの文字を順番に並べてできた言葉が答えです。

出題:春日部市 徳重京子

1 B	2		3		4		G
5			6		7		
8				9 F		10	
11			12				E
		13			14		
	15			16		17	A
18 D			19				
答え	A	B	C	D	E	F	G

正解者の中から
抽選で20人に
図書カード(500円分)を
プレゼント!

タテのカギ

- ①すき焼きの定番は肉とこれ
- ②カップケーキ状のスイーツ
- ③未婚の女性の姓に冠する英語での敬称
- ④天候不順などで農作物の収穫が少なく、食糧が欠乏すること
- ⑦速度が速く、かつこい車
- ⑩天、カッ、親子に共通するもの
- ⑬丸く細長い管
- ⑭模型などを組み立てる材料のセット
- ⑮南米に位置する細長い国
- ⑰主にカクテルに使う、大麦などが原料の蒸留酒

医療生協の配置薬

虹の薬箱

今月のおススメ

グルコサミン 1,680mg(6粒中)

グルコサミンEX ゴールド

グルコサミン 1,680mg(6粒中)

グルコサミンEX ゴールド(150粒)

本体価格4,000円(税込価格4,320円)

新アンメール ヨコヨコ(48ml)

本体価格700円(税込価格756円)

乗物酔いに 確力ヨワン錠(12錠)

本体価格600円(税込価格648円)

●グルコサミンEXは、その場での精算となります。

お申し込み・お問い合わせは 配置薬センターへ

TEL:048-297-9841

FAX:048-296-5041

9月号の答え

1	2	3	4	5
ガ	イ	シ	ユ	ツ
6	7	8	9	10
フ	ラ	ナ	ヤ	ミ
11	12	13	14	15
ジ	シ	ユ	ウ	シ
16	17	18	19	20
ド	キ	リ	エ	エ
21	22	23	24	25
ウ	マ	カン	ザ	シ
26	27	28	29	30
シ	ゴ	リ	コ	ビ
31	32	33	34	35
ヤ	ゲ	ツ	ヨ	ウ

答えは「ジュウゴヤ」でした。

ヨコのカギ

- ①連峰のこと
- ④一番輝いている色のメダルです
- ⑤金銭などを公益・福祉施設などに無償で提供する
- ⑥お月見にかかせないイネ科の植物
- ⑧首都はベルリンのヨーロッパの国
- ⑨主に英国のお金の単位
- ⑪〇〇が良いのか、悪いのか
- ⑫英語で2のこと
- ⑬樹の幹に穴をあけて巣を作る鳥
- ⑮マップともいいます
- ⑯若者の〇〇〇離れが進んでいる
- ⑰勝負に〇〇をつける
- ⑱動物記を書いた学者

応募方法●はがき、FAX、メールで受け付けています。●答え、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いてお送りください。●本紙をお読みになった感想や日ごろ感じていること(投稿欄に掲載する場合があります)を書き添えてください。

●応募先:郵送/〒333-0831 川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報室

FAX/048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日:10月末日消印有効

※パズルの応募により得られる個人情報(当選者の氏名、年齢と住所(自治体名)の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。年齢は読者層の年代把握のため、電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

クロスワードパズルの問題募集中! 7x7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

へいわノート

戦争を語り継ぐ039

体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

奄美の空に飛来したグラマンによって わが家は全焼

狭山市 久留俊幸さん(83)

私は1931年9月、現・鹿児島県奄美市名瀬で生まれました。1941年12月8日、日本はハワイ・オアフ島の真珠湾を攻撃し、アメリカの艦隊に大打撃を与えました。小学校では校長先生が、未曾有の大戦果を上げたことを全校生徒の前で話されたとき、「素晴らしいなあ」と大感動しました。

その後、矢継ぎ早に日本軍が南方のアメリカ・イギリス・オランダ軍の領土を占領したというニュースを聞いたとき、「日本はやがて豊かな生活ができるようになる」という明るい希望に満ちていました。

ところが1942年8月から始まったガダルカナル島での6カ月におよぶ日米の大激戦で日本軍は敗北しました。それ以降、北はアリューシャン列島のアッツ



1945年4月、米軍機による空襲で市街地の大半が焼失した名瀬の様子写真／奄美市立奄美博物館提供

島、南はギルバート諸島の守備隊は全員玉碎したというのを知り、「これから日本はどうなるのかなあ」とぞろぞろ暗い気持ちになり始めました。

1944年7月、サイパン島の守備隊全員が玉碎しました。それ以降、鹿児島県立大島中学校の1年生だった我々の同期生の一部は通信隊として軍に派遣され、3・4・5年生は軍事基地の要塞強化作業に動員されたために、学業などはおろそかでした。そして同年10月10日、ついに我々の名瀬も空襲され始めました。見張り台高地から警防団員の敵機襲来の鐘を聞いて、それ来た！と大急ぎで山裾の横穴に入っていると、アメリカの戦闘機グラマンが高音をたてて近づき、機銃掃射し焼夷弾、爆弾をつぎつぎに投下していききました。家に帰ってみると、あちこちに機銃掃射の跡があり、もし逃げ遅れていたら、と思つてぞつとしました。

それ以降、空襲は毎日のように続き、ついに1945年4月20日の大空襲でわが家も全焼。六畳一間の古い家を探して町から遠く離れたところに疎開しましたが、食糧不足の窮乏生活でした。衣食住の窮乏は終戦後も長く続きました。私はやつのことで、中学5年を卒業しました。今後二度とこのような悲惨な戦争が起らないよう、みんなで国を監視していきましよう。

ゼロ発原

に向かって

福島レポート

住宅除染の実際

福島第一原発事故から3年半。現地によりそい活動を続ける郡山医療生協から見た福島の実状を紹介していきます。

増子清子(郡山医療生協副理事長)

実施業者によって
違う対応

3・11東日本大震災・原発事故から早いもので3年6カ月が過ぎ、町の中は一見なにげにもなかったかのような光景になりつつあります。でも、除染作業員の姿や、放射線を測定するモニタリングポストの存在が原発事故を思い出させます。線量の高い地域から除染は実施されているものの進捗が見えず、除染作業にはまだ多くの課題が残っています。

私の住む開成地域は一昨年の12月、1年で一番気温が下がり、町が凍てついた夜に居住地から遠い文化センターで、行政からの除染説明会(出席者が大変少なかった)がありました。そ

して本格的に除染が始まったのは年が明けてから半年後でした。実施業者は多岐にわたり、建設業者、その下請け、孫請け、ビルメンテナンス会社などさまざま、業者による対応の違いなども問題になりました。

除染された土は 自宅の庭で保管

除染された土は

自宅の庭で保管

除染の作業ひとつにしても雨どい、庭、汚泥の処理など、効率をはかるためにグループを組んで作業しているとはいえ、どう考えても順序が逆さまだということがたびたび見受けられました。例えば庭の土を3〜5cm剥いでから雨どいを掃除したり、樹木の剪定はするが線量の高い庭木の伐採はしないなどです。

私の家はさまざまな制約の中での除染ではありましたが、除染前の空間線量0.67マイクロシーベルトから0.27マイクロシーベルトとなり、効果はあったように思われます。でも実施されるまでの2年の経過がセシウム134の半減期などと考えると合わせると多少疑問も残ります。土を剥いだ後は川砂でカバーするため、スギナの発生などで庭木を大事にしている人にとって庭の除染は目に見えない被害になつていきます。1軒で4日から1週間かかり、除染された土は自宅の庭に保管され、庭が狭く埋設できない家庭はプラスチックドラムにコンクリートをかぶせた「除染太助」と呼ばれるドラム缶型容器に入れ保管しています。いつ最終処分されるか決まらない状況での今の仮置き場にスッキリしない気持ちが残ります。



除染のために削り取った土が入れられたドラム缶型容器

医療生協さいたま被ばく相談外来

医療生協さいたま埼玉協同病院(川口市木曾呂1317)の「被ばく相談外来」は、以前は「被爆者外来」という名称で広島・長崎の原爆被爆者を対象に健診・健康相談・診断書作成などの診療を長年にわたって行ってきました。

2011年3月の福島第一原発事故後、放射線被ばくによる健康障害についての相談が多数寄せられるようになったため、2012年より「被ばく相談外来」という名称に変更しています。放射線被ばくに関連した健康相談、特に子どもたちの健康にかかわる問題、こころの問題など幅広い相談を受けています。また、希望される方は「被ばく相談健診(自費)」を受けることもできます。

●外来：原則として第3を除く毎週火曜日午後(予約制)。予約は、当院の医療相談室で受付。

☎048-296-4771(代)

●健診予約：健康増進センターで受付。

☎048-296-4880

編集 雑感

「腸内環境を整えて元気な毎日！」—これは必読ですね。それにしても善玉菌があれば悪玉も日和見のそれもあるなんて、まるで人間の世界みたい……。さて、いまはもう秋。まずはバランスの良い食事から。(光)

医療・福祉・
介護の
ご相談は

【行田市本丸】

行田協立診療所

☎048-556-4581

【行田市本丸】

医療生協ケアセンターさきたま

☎048-556-4612

【児玉郡上里町七本木】

生協介護センターこだま

☎0495-35-3271

組合員の皆さまへお願い 転居等により、住所が変わった場合は、医療生協さいたま本部(048-294-6111)までお知らせください。

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

