

けなじと平和

2025
No.392

1

特集

健康づくりを 食の問題から考える



基本理念 私たちのこころ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくります



かわしま
川島町白鳥飛来地(川島町)

毎年、冬になるとコハクチョウが越冬のためにやってきます。日中はエサを食べに飛び立っていて、早朝と夕方に見ることができます。

場所 川島町八幡5-10-39(八幡団地越辺川駐車場)
交通 川越駅発→八幡団地行き(東武バス) 八幡団地バス停下車→徒歩10分
若葉駅発→八幡団地行き(東武バス)
東松山駅発→川越駅行き(東武バス)

特集

健康づくりを / 食の問題から考える



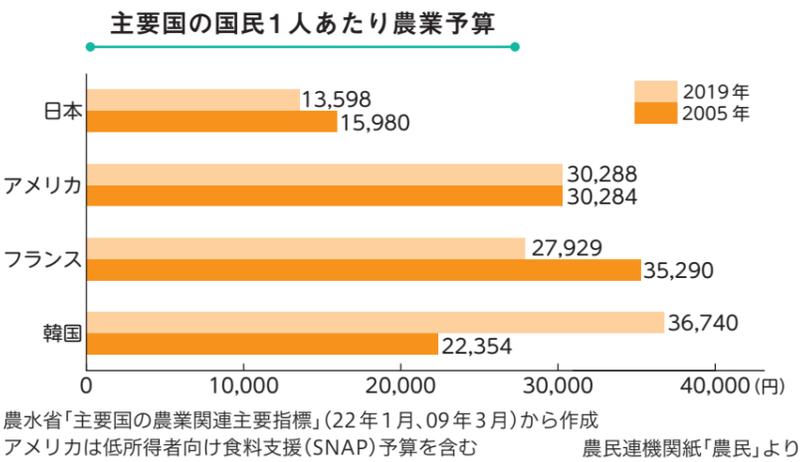
昨年の夏、スーパーなどで米の品薄状態が続き、不安が広がりました。日本の食料事情は、自給率をはじめ、安全性や気候変動の影響など気がかりな問題があります。医療生協さいたまがすすめる健康づくりに、「食べること」は欠かせません。私たちに何ができるのか。広報委員が日本の食の問題の第一人者である鈴木教授の話を伺いに東京大学へ行ってきました。



食料は命と健康を守るもの

食や農業に関わる農林水産省の予算は、1970年度は防衛予算の2倍近くありました。しかし、2023年度は逆に防衛省の予算が大きく膨らみ、農林水産省の予算は、実質的に減らされています。日本の国民一人あたりの農業予算は、世界と比べても低水準です。命と健康を守る一番の要は食料なのに、それを維持する予算の割合が極端に減らされている、それが日本の実態です。

今、世界では、食料争奪戦が起きています。コロナ禍、中国による穀物や食料の爆買い、異常気象、ウクライナ紛争などにより、穀物・原油・化学肥料の原料価格が高騰。世界各国では、自国民の食料確保のために、防衛的に輸出規制をする動きがあり、「食料は武器」という流れが強まっています。



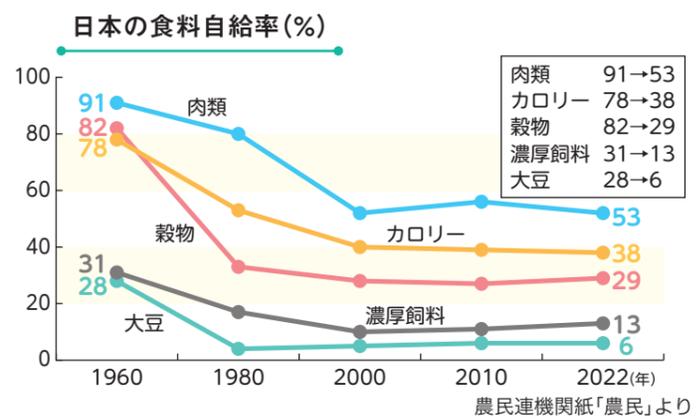
日本の食料自給率は?

現在、日本の食料自給率は38%です。さらに、穀物などを育てるために必要な化学肥料の原料は、ほぼ100%輸入に頼っています。野菜の自給率は80%ですが、野菜の種の90%は輸入です。コロナ禍やウクライナ紛争など、今の世界情勢を見ても、輸入はいっつまりまってしまうかわかりません。肥料や飼料、種などの輸入が止まれば、日本の食料自給率は9%まで下がります。海外からの物流が停止すると、食料自給率の低い日本は食料がなくなり、世界でもっとも餓死者が出る国との試算もあります。早く手を打たないと、大変なことになります。



東京大学大学院 農学生命科学研究科
すずきのぶひろ
特任教授 **鈴木 宣弘**

東京大学大学院特任教授、専門は農業経済学。東大農学部卒業後、農林水産省に入省。2006年から東京大学大学院教授、2024年から現職。日本の食料危機について著作、講演、メディア等で情報発信を続けています。



江戸時代の循環経済

世界が絶賛

江戸時代の日本は、鎖国によって資源の出入りがなかったため、生活に使う物資やエネルギーのほぼすべてを、植物資源に依存していました。さまざまな工夫を凝らして、独自の循環型社会を築き上げたのです。

植物は、太陽エネルギーと二酸化炭素(CO₂)・土・水で成長するので、江戸時代は太陽エネルギーに支えられていた時代ともいえるでしょう。

「三里四方」という言葉があります。これは半径三里(約12km)の間で栽培された野菜を食べていれば、健康で長寿でいられるという意味です。まさに地産地消ですね。

理事長
メッセージ

今年も
みなさまと
一緒に

昨年は、医療生協さいたまの事業活動や組合員活動において、多大なご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。感染対策には引き続き配慮が必要ですが、さまざまな組合員活動に旺盛に取り組みいただければと思います。

世界に目を向けると、ウクライナやパレスチナでは戦闘が続き、多くの人命が奪われ続けています。国際社会が力を合わせて対話による平和的解決に導くことが求められています。

そんな中で昨年、日本原水爆被害者団体協議会(被団協)にノーベル平和賞が授与されたことは大変うれしいニュースです。核のない平和な世界に向けて

際社会が着実に動き出していることを示しました。

私たちは、健康づくりを通して、安心して暮らし続けられる「まち」をつくることも、世界全体が戦争のない平和な社会となるよう、今年も皆様と一緒に取り組んでまいります。

末筆ながら、この新しい年が皆様方にとって健康で笑顔あふれる一年となることを心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2025年1月1日
医療生協さいたま生活協同組合



理事長 **雪田 慎二**

食の安全保障

国民の命を守るためには、国内生産への支援を早急に強化し、食料自給率を高めることが何よりも重要です。

しかし、政府は「国内の食料生産を維持することは、農産物を輸入するよりも費用がかかる」という理由で、政策を打ち出しています。肥料や飼料、燃料などが暴騰しているのに、農産物の販売価格がいつに上らないため、農家は赤字に苦しみ、廃業が激増しています。

米の増産・備蓄こそ

今、世界の穀物在庫の大半が中国に集まっています。中国の人口、14億人が消費する1年半分もの備蓄をしています。

一方、日本はどうでしょうか。昨年の米騒動でも問題になりましたが、日本の備蓄米は、全国民が消費する5ヵ月分だけです。減反政策によって、今は年間700万トンしか作っていませんが、水田を全部使えば1300万トン生産できます。

もっと米の生産を増やせば、しっかりと備蓄でき、国民の命を守ることができます。これこそが、一番の安全保障です。

少し高くても地元の食品を

農産物と大規模スーパーなど小売との取引交渉では、農家のコストは無視され、農産物は不当に値引きされて買われています。

食の安全を取り戻すためには、安くてもリスクのある食品は避け、数十円だけ高い地元の安全な食品を買うことです。地元の食品を食べることで、自然環境や健康を大切に生産者を応援することができます。

決めるのは、私たちです。国内の生産者をしっかりと支える地域循環をつくるのが、安心して暮らせるまちづくりにもつながります。

協同組合だからできる

生産者の廃業を防ぎ、支えるためには、生協の共同購入や農協の共同販売など、生協間の連携が重要です。既存の流通に代わることで、不当なものが省かれ、農家は今より高く売ることができ、消費者は今より安い価格で買うことができます。双方の利益を守る役割こそが、協同組合の使命なのです。

政府がやらないなら、協同組合がリーダーシップを発揮して、自分たちの命と暮らしを守る。強いネットワークをつくるのが不可欠です。



安い輸入品のワケ

貿易自由化で輸入品は安くなり、牛肉や果物などに、消費者はいっせいに飛びつきました。しかし、安いものは必ずワケがあります。輸入に頼っている大豆、トウモロコシのほとんどは、遺伝子組み換えや、除草剤・防カビ剤の残留、ゲノム編集作物など、安全性に重大な問題があります。

安心・安全な国産を

今、消費者としての意識が問われています。安いからという理由で買うのではなく、本当に安心・安全なのを見極めることが大切です。また、私たち消費者が国産を選ぶことは、日本の農家を救うことにつながります。

※ 遺伝子を改変して作物の特性(病害耐性、収量など)を向上させた農作物。しかし、遺伝子改変が自然環境や生態系に与える影響、安全性への懸念もあります。

一人ひとりの行動が農業を救う一歩に

物価高で「少しでも安いものを買いたい」と思う人は多いでしょう。しかし、この事態を変える大きな力は消費者の行動です。

消費者が輸入品を拒否すれば、政治的に操られたウソの「安全」は否定され、いざい危険なものは排除されるはず。

地元で生産された安心・安全なものを地元で消費する。地域での自給圏をつくることで、みんなで支える仕組みができあがります。安心・安全な食べものは、健康づくりに欠かせません。こうした小さな選択を、毎日少しずつ積み重ねることが、日本の農業と食と命を守ることにつながるのです。



お話しを聞いて 感じたこと 心に残ったこと

ふれあい生協病院の外来での経験を思い起こしながら、お話しを聞きました。生活に困窮している方たちからは、お金がないため「栄養のある食事が摂れない」と聞きます。

国産の農産物がなくなってしまうたり、輸入品が日本に入ってきてなくなってしまうと、どうなるでしょうか。現在も、満足に食事できない人が増えていると思いますが、今後はそれが一般の家庭にも広がってしまう、と思いました。

なぜ国産品がよいのか、なぜ輸入品は安いけれど問題があるのか、ということを知ったので、この情報を保健師として、広めていきたいと思いました。

ふれあい生協病院・保健師 あおぬま はるか
青沼 春佳



給食から地域経済の循環を

今、子どもたちを守る鍵は給食にあると、大きなムーブメントが起きています。全国で地元の安心・安全な農産物を、自治体がいち早く買って給食に活用する動きがあります。

千葉県いすみ市

市内の学校給食をすべて有機米に変えるために、「有機米を1俵24,000円で買い取る」と市長が宣言。それまで1軒も有機米を生産する農家がありませんでしたが、これを機に生産農家が増え、4年間で給食のお米すべてを有機米に変えました。

東京都世田谷区

定められた給食費に基づき、秋田や新潟など全国の産地から安心・安全な食材や有機農産物を購入。都市部と産地でよい循環ができました。



国に先行して、自治体が給食を核にした地域内の循環を強化すれば、生産者もがんばって生産するし収入にもなる、そして子どもたちが元気になる。

この循環は、地域経済にとって非常にプラスになります。



✔ 消費者と生産者、運命共同体ですね。正しい情報を知ることが大切だと実感しました。

✔ 食料は国民の命と健康を守るもの、という言葉が印象的でした。

✔ 食べることは健康づくりにつながるので、安心して地元の食べものを選んでいこうと思いました。

広報委員

太極拳で

心も体も健康に

〈熊谷市・中条支部〉

太極拳で広がる輪

中条支部は、2年前に南河原支部(利根北地区)と分割して、新たな支部となりました。その時期から始めたのが、太極拳です。

「月に2回開催し、始める前に30分ほどストレッチをします。当初は5人の初心者ばかりでしたが、今では11人に増えました」と運営委員の白根さんは言います。太極拳を教える先生を探しに、熊谷市の体育館へ見学に行ったら、紹介された方が、たまたま組合員でした。

公民館まつりに向けて

太極拳にきているのは、元気な人ばかりではなく、足腰など健康に不安のある人もいます。「家で寝て過ごしていると、『行くよー!』って車で迎えに来てくれる。声をかけてくれるから参加できる」と言います。それぞれのペースに合わせて、「できるところまでいいよ」と励まし合っています。



中国の伝統楽器を使った曲が流れるなか、じわじわと汗をかきながら体を動かします。

今月のSDGs

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

わたし時間を楽しむ 川柳をつくってみませんか



医療生協さいたまの平和・憲法川柳で選者をつとめていただいている大野さんに、つくり方のポイントを教えてもらいました。新年の気持ちを川柳で表現してみるのもいいですね。

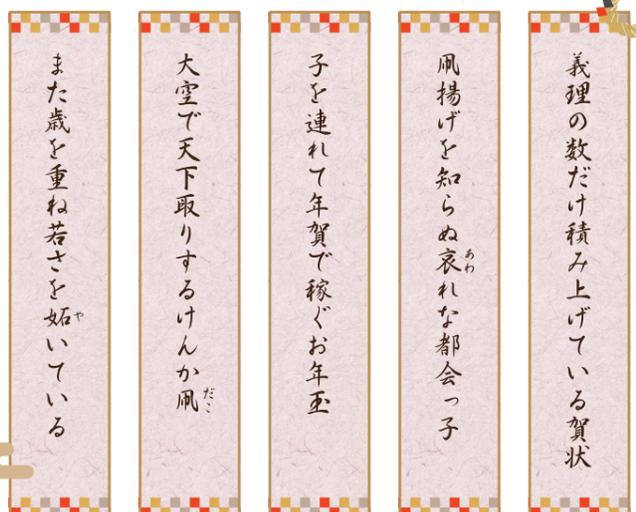
川柳 つくり方のポイント

- ①基本は5・7・5の17音でドラマを描く
- ②話し言葉でつくる
- ③句の対象は暮らし、家族、友人など社会生活をするうえで全てにおいて人間(心)がいるので、それを題材につくる

平和・憲法川柳2024にたくさんの方が応募してくださいました。みなさんの句は納得できる作品ばかりで、真剣に、そして楽しく作者を想像して会話しながら選びました。

みなさんも題材の豊富なお正月の句をつくってみてください。楽しいですよ。

お正月をテーマに私も句をつくってみました。



義理の数だけ積み上げている賀状

風揚げを知らぬ衣れな都会っ子

子と連れて年賀で稼ぐお年玉

大空で天下取りするけんか風

また歳を重ね若さを妬いている



川柳人協会理事・事務局長 おおの まさこ
全日本川柳協会常任幹事 大野 征子

簡単 エクササイズ 首のストレッチをして猫背を防ぎましょう

監修/埼玉協同病院 理学療法士 戸次 有希

スマホやパソコン、加齢などで首には負担がかかり、凝りや痛みが生じます。ストレッチで負担を軽減します。反動をつけず、呼吸を止めずに行うのがポイントです。

医療生協さいたまのホームページで、過去に掲載したエクササイズを紹介しています。



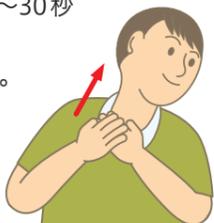
ストレッチ1

- ①左腕をおろし、右手で左のこめかみの辺りを押さえます。
- ②頭を右斜め前に倒し、15~30秒キープします。このとき右手で優しく押さえます。
- ③反対側も同様に行います。左右2~3回繰り返します。



ストレッチ2

- ①鎖骨を両手で押さえます。
- ②頭を斜め後ろに倒し、15~30秒キープします。
- ③反対側も同様に行います。



いつも利用している会場の公民館のまつりが2月にあり、太極拳を披露することになりました。今はそれに向けて練習に励んでいます。

健康づくりでつながる

太極拳の他にも、ウォーキングを年に4回行い、1時間ほど歩いた後におしゃべりや食事を楽しみます。

他の支部からも「太極拳をやってみたい」と参加する人がいたり、逆に、他の支部で開催しているヨガに行ったり、支部を越えて交流しています。この取材に参加した広報委員も、楽しい雰囲気誘われて、太極拳に参加することになりました。これからも楽しい活動で参加を広げたいと考えています。

※中国伝統の武術で、今では健康法として親しまれています。ゆったりとした動きで筋力やバランスを鍛え、リラックス効果も期待できます。

取材に参加して
衣装をそろえて絶対ハマリ中。
公民館まつりも楽しみます。
(広報委員 森下)

ノーベル平和賞 受賞にあたって

受賞された日本原水爆被害者団体協議会から
メッセージをいただきました。



日本原水爆被害者団体協議会
事務局次長
埼玉県原爆被害者協議会(しらすぎ会)
事務局次長
はまなか としこ
濱中 紀子

2024年ノーベル平和賞の発表が10月11日午後6時、ノルウェーの首都オスロにあるノーベル委員会で行われました。日本原水爆被害者団体協議会(以下、被団協)は長年有力候補としてあげられてきましたが、この7、8年は期待が薄れ、今年の発表の日は、私たち役員は事務所に待機することもなく家路に着きました。帰宅後テレビをつけた途端テロップに「被団協」と出たときは、目を疑いました。これで、すでに亡くなった先重たちをはじめ、国内外で被爆の実相・核の脅威を訴え続けてきた被爆者の運動が報われるのかなと思えました。

先生がいらつしやいます。先生は軍医のとき広島で被爆され、埼玉にすであつた被爆者の会を合併させ、埼玉県原爆被害者協議会、別称「しらすぎ会」として1973(昭和48)年の再発足に奔走されました。

今回の受賞後10月23日に、さいたま市別所沼の「埼玉県原爆死没者慰霊の碑」の前で、肥田先生と堀田シズエさんほか、亡くなられた被爆者に報告をして参りました。先生は「ヨカッタ、ヨカッタ」と言っておられると思います。

先生は「医療生協さいたま」で勤務されるかたわら、私たち被爆者の相談をよくしてくださいました。「原爆を生身で体験した最後の医師だからこそ、残らず話しておきたい」との思いで、被爆者治療と核兵器廃絶の運動に、100歳になるまで献身的に動いておられました。

しらすぎ会発足からお世話になった私です。先生よかったですね。



右が肥田舜太郎 医師
(1982年、埼玉協同病院に入院した被爆米兵の診療の様子)

- ※1 「ヒダンキョウ」が国際的な言葉となりました。
- ※2 ●1945年8月6日、広島で被爆。直後から、被爆者救護にあたる。
●1975年以降、欧米を中心に海外遊説。被爆者医療と被爆の実相を語り、核兵器廃絶を訴える。
●1978年、埼玉協同病院初代院長に就任。
●2011年3月の東京電力福島第一原発事故以後、放射線の健康被害について発言。
●2017年3月20日、100歳で死去。
- ※3 広島で被爆。肥田先生とともに、「しらすぎ会」の設立当初から活動。



日本国憲法が うまれたとき

そもそも憲法とは？

憲法は、国民の権利や自由を守るために、国の活動について国民が定めたルールのことです。国の権力が大きくなり過ぎないように制限をし、人権保障をはかることを目的としています。

権力とは、人を抑えて動かす力のことです。例えば、警察官が人を捕まえるとき、特別な手続きや道具を使って拘束します。少し怖く聞こえるかもしれませんが、みんなが安心して暮らすために必要な力でもあります。

しかし、権力が大きすぎて困ったことが起こりました。中世では、王様だけが権力を持っており、その結果、王様の気分次第で税金を好き勝手集めていました。一般市民が貧しい暮らしで苦しんでいるのに、王様は贅沢な暮らしをしていました。権力は必要なものですが、大きすぎるとも考えものです。

「憲法」の誕生

そこで、憲法を制定して権力を制限しようとする考え方が生まれました。この考え方は広く世界で受け入れられ、日本でも明治時代に憲法が制定されました(大日本帝国憲法)。

日本国憲法の三本柱

しかし、大日本帝国憲法は、主権(国の政治を決める力)が国民でなく天皇にあるとされており、国民は政治の主役ではありませんでした。人権(すべての人が持っている権利のこと)に対する保障も不十分でした。天皇に集中した大きな権力を政治家や軍部に悪用され、政治の決断を誤り、日本は第二次世界大戦に突き進みました。

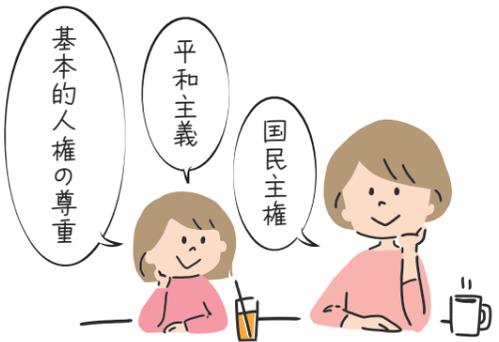
その反省から、戦後新しく制定されたのが、日本国憲法です。次のことを決めました。

憲法のそもそもについて学ぶ
全7回シリーズが始まります。



埼玉総合法律事務所 弁護士
ふかや なおふみ
深谷 直史

- ①政治の主役が天皇ではなく国民にあること(国民主権)。
 - ②戦争を放棄して平和を求めること(平和主義)。
 - ③基本的人権が永久の権利であること(基本的人権の尊重)。
- 日本国憲法では、この三本柱のルールが最も大事なのです。



事業所案内 医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1302-1	ふれあい生協病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかしの木	048-942-7533

春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143
春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	048-833-7373
さいたま市浦和区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236
上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかまがわ	048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323

所沢市中富 1617	老人保健施設さんとおめ	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんとおめホーム	04-2941-6358
所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとしん	04-2924-1119
所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	04-2923-3695
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241

飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-7-2	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

みんなの声

健康と平和と農業の喜び

クロスワードの答えが「健康と平和」でした。「人が生きるために、一番大切なことじゃない」と改めて気づきました。

退職してから農業をやっています。今年からは里芋(大野芋・絹ひかり)がよくできました！レンチンすると皮がスルッとむけます。

熊谷市・農業女子(65)



新聞ちぎり絵です
所沢市・みよパーバ(67)

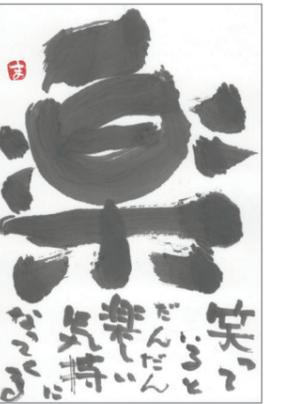
リニユーアル表紙の魅力

「けんこうと平和」のリニユーアル表紙、私「のみ」でもとても良いリニユーアルだと思います。「平」がウインクして、「和」の「口」がハートで親しみやすいです。

春日部市・藤井真美(33)



さいたま市・みなみな(13)



川口市・中野 正好(74)

握力を測ってきました

握力を測りたくて、東武動物公園駅前の無印店内での医療生協の催しに行ってきました。10月号特集の乳がん検診はそれぞれの違いがわかり、今後役立つと思います。

南埼玉郡宮代町・林陽子(48)



所沢市・青木 功(75)

生き方の多様性

過去に結婚願望や恋愛願望がないとおかしい、といった考えを押し付けられて苦しい思いをしました。最近広まってきつつある、生き方の多様性をもっと早く広まってほしいなと思う。

さいたま市・かわうそのすけ(30代)

部活仲間と成人式で

昨年は長女の成人式でした。中学のソフトテニス部メンバーで写真をたくさん撮ったみたいです。みんなすっかり大人になって。その中の一枚：色とりどりの振袖。部活を思い出して円陣でも組んだのかな。

川口市・安達恵美子(51)



配布しています

「けんこうと平和」は、親しみやすい内容がとてよよいと思ひ、配布を申し出ました。今は45部を担当しています。

春日部市・大貫法子(73)

平和・憲法川柳 くらし部門 優秀賞

忘れんな
元気の薬 笑い有り
朝霞市・池谷道子

物価高
栄養価より 値段見る
所沢市・山口昭子

インフォ & ニュース

3・1ピクニック集会 参加者募集!

核兵器のない世界の実現をめざし開催されます。
日時 2月28日(金)～3月1日(土)
会場 静岡県コンベンションアーツセンターなど
参加費 5,000円
対象 平和活動に関心のある方、取り組んでみたい方
締め切り 1月20日(月)
問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま本部 健康まちづくり推進課
☎048-296-5408

広報委員になりませんか

2025年度広報委員を公募します。月1回の広報委員会で「けんこうと平和」の紙面づくりに参加するほか、取材同行することもあります。
任期 2025年4月～2026年3月
人数 4人程度
広報委員会 毎月第4火曜日 10:00～12:30 Zoom参加も可
本部 ふれあい会館(川口市)
締め切り 2月28日(金)
応募方法 メール、電話のいずれかでご連絡ください。

「けんこうと平和」読者モニターを募集しています

2025年度「けんこうと平和」読者モニターを募集します。4月号のモニターアンケート発送(3月末)をもって、決定通知とします。
活動内容 毎月「けんこうと平和」を読んで、感想や意見をお寄せください。
モニター期間 2025年4月号～2026年3月号
募集人数 60人程度・年度末に謝礼あり。
締め切り 3月7日(金)
応募方法 「読者モニター希望」の旨と下記①～⑤を書いて、メール、はがき、電話のいずれかでご応募ください。
①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤毎月のアンケート返送方法(Web、郵便、FAXの中から1つ選んでください)。

Webモニター増やしています!

応募先 医療生協さいたま本部 広報室
☎048-296-5612 FAX:048-294-1601
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

『へいわノート』に投稿しませんか

戦争体験の投稿を募集しています。(親や祖父母、知人から聞いた戦争体験も可)。
・文字数は約800字。
・当時または現在の写真があればお送りください。
・応募先は右記「投稿募集中」をご覧ください。
本冊子の「へいわノート」が収録された第3巻を発売中です。ご希望の方は、電話でお申し込みください。
申し込み先
医療生協さいたま本部 総務課 ☎048-294-6111(代表)



投稿募集中!

掲載された方に
ココロのクリアファイル
プレゼント!

へいわノート、
クロスワードパズル、
みんなの声(150文字以内)
絵手紙、お気に入りの
写真などもお待ちしております!

応募方法

- はがき、FAX、メール、QRコードで受け付けています。
- クロスワードパズルの解答応募は、①答え、②氏名(ふりがな)、③郵便番号、④住所、⑤年齢、⑥電話番号を書いてお送りください。
- クロスワードパズルの問題、みんなの声、そのほかの投稿は、①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号、⑥実名掲載不可の方はペンネーム(ふりがな)を書き、必要な方は写真を添えてお送りください。

応募先

郵送 〒333-0831 川口市木曾呂1317
医療生協さいたま広報室
FAX 048-294-1601
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

●締め切り:1月末日消印有効

※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。
※へいわノートに掲載された方は、冊子「へいわノート」発行時にも掲載させていただきます。
※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。電話番号はお問い合わせの際に利用します。

クロスワードパズル

頭の柔軟体操

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～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

- 1 臓器の一つで左右対称にある
- 4 人畜の血を吸う昆虫
- 5 イノシシの赤ちゃん
- 7 売る時の値段
- 10 重要な栄養素で細胞を構成する主成分
- 12 捜査の〇〇にかかる
- 13 重役の〇〇を狙う
- 14 赤や白などの果実酒
- 16 トタ焼き小焼の～〇〇とんぼ
- 17 山で〇〇を採って食べた
- 18 誠心〇〇頑張ります

1		2	3		4	
		5		6		
7	8				9	
12			13			
	14	15			16	
17				18		

答え A B C D E F パズル作成/志木市・キリン

12月号の答え

クロスワードパズルの正解者の中から
抽選で20人に図書カード(500円分)を
プレゼント!



「大切な医療」

クロスワードパズルの問題募集中!

7×7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、編集部で変更することがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。
●クロスワードパズル11月号の正解者は、335人(応募者は337人)でした。●当選者は次の方々です。
上尾市:宮澤千代子/川口市:今井美緒、狩野康子、小島清美、鈴木貞房/行田市:小林良次/熊谷市:名倉誠一/さいたま市:押田昌子、佐野正和、高田香苗、中村清美、菱沼美代子/所沢市:岡田奈美、加藤幸平、斎藤美枝子/飯能市:青木紀子/深谷市:大谷尚史/三郷市:小松京子、三橋勝美/横瀬町:町田礼子

すこしおらくらく
COOKING

めざそう
塩分1日6g



塩と上手におつきあい
すこしお

かぶの味噌ミルクスープ

1人分 / 173kcal 塩分0.9g 調理時間 / 30分程度

担当 / 秩父生協病院食養科 管理栄養士 いぬい ゆきみ 乾 幸巳

材料(2人分)

- ・かぶ……………1個(100g)
- ・玉葱……………1/6個(30g)
- ・人参……………1/6本(30g)
- ・しめじ……………1/5パック(20g)
- ・ベーコン……………1枚(20g)
- ・ミックスビーンズ……………40g
- ・オリーブ油……………小さじ1杯(4g)
- ・水……………120ml
- ・鶏ガラスープ……………小さじ1/2杯(1g)
- ・味噌(あれば白味噌)……………小さじ2杯(12g)
- ・牛乳……………140ml
- ・粗挽きこしょう……………適量

<参考>材料の食塩相当量の目安

- ・牛乳(100mlあたり)……………0.1g
- ・味噌(100gあたり)……………6.1g
- ・ベーコン(100gあたり)……………2.5g
- ・鶏ガラスープ(2.5gあたり)……………1.2g

※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方

- ①かぶは皮をむき食べやすい大きさに切る。そのほかの野菜も食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。ベーコンは1cm角に切る
- ②オリーブ油で①の材料を炒め、水と鶏ガラスープの素を入れてやわらかくなるまで煮込む
- ③豆を入れて、少し煮たら、味噌を溶き、牛乳を加えて温めて、仕上げにこしょうを振る

ポイント

かぶは淡色野菜でビタミンCを多く含むほか、消化酵素のアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは胸やけや食べ過ぎの不快感をとり、整腸作用があるといわれています。葉は緑黄色野菜でβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富です。葉付きのかぶでしたら、スープに入れてもよいでしょう。



組織の現況(10月末現在)

組合員数……………	240,298人	当月の加入者数……………	875人
班数……………	1,079班	出資金総額……………	65億3,823万円
1人当たり平均出資金額……………	27,208円		
「けんこうと平和」配布者数……………	8,244人		
「けんこうと平和」配布部数……………	121,686部		

編集雑感

小学生の頃、給食は自校式で野菜は地産産だった。小規模単位で調理するので、供給量や大きさや形が安定しなくても地元の野菜を使うことができたのだと思う。しかし、自分の子どもたちが小学生の頃は給食センターで作られ、複数の小中学校に配られていた。当然、小回りの利かない食材調達になり、大量に仕入れるため輸入野菜が使われていた。献立通りに給食を提供することが優先され、野菜はみんな同じ大きさ。地元の安全でおいしい野菜が使われず、がっかりしたことを思い出した。(広報委員 森下)

けんこうと平和

No.392 2025年1月1日号

医療生協さいたま生活協同組合

〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂1317

(TEL) 048-294-6111 (FAX) 048-294-1601

https://www.mcp-saitama.or.jp

ホームページ
はこちら。バック
ナンバーも
見られます▶



声の新聞を
ご紹介ください

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』(デイジー録音)を届けています。
【申し込み先】医療生協さいたま本部 広報室 ☎ 048-296-5612 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp