

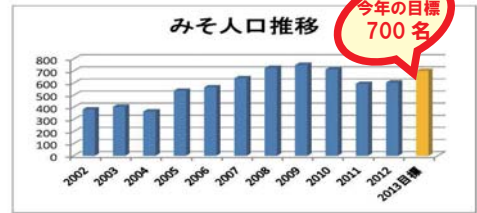
【ものづくり 人づくり 地域づくり】

# 1年の計は「味噌づくり」にあり！ 手作りみそで元気な1年を。



地域に広がる味噌づくりの輪！ 1/20-23、荒川沖幼稚園での味噌開き&味噌づくり。近隣の組合員もお手伝いに駆け付けて頂き、大賑わいの1日でした。

「今年も！」の方も、「今年こそ！」の方も一緒に。味噌づくり月間がスタートしました。「地域の消費者が地元の大豆を味噌にする。こうして、自分たちで地域の畑を守る」活動がスタートして20年余りがたちます。震災後若干減少しましたが、昨年からまたふつふつと再開される兆しが見えます。大豆を煮て、麴と塩を混ぜ、あとは自然に任せること約11か月。秋には具だくさんのお味噌汁で。元気な家庭、元気な地域は毎日1杯のお味噌汁から。



## 【守谷地区・催し報告】 1/12日 守谷みずき野地区「どんと焼き」に出展 地域の組合員さんのお手伝いに感謝！



みずき野地区の「どんと焼き」に自治会のみなさんからご招待いただき、常総生協も出展。当日は今が旬の三浦大根を「醤油麴煮」で地域の方にご紹介できました。

ふろふきでも最高！  
今が旬の  
【76番】三浦大根



## 【1月、2月の予定】 ※1/23現在の予定です。

●地域での活動・催し	●基幹運営・対外関係
<p>申し込み承り中</p> <p>福島六ヶ所未来への伝言</p>	<p>1/31 金 10時～ 第8回定例理事会（本部）</p> <p>2/8 土～9日 子ども健康調査（血液検査） ★会場：本部（守谷） ★ボランティア募集中です！</p> <p>2/13 木 東海第2原発運転差止訴訟（第5回口頭弁論） ★場所：水戸地裁 ★傍聴希望の方は本部まで。</p>

2/2（日）【映画】「福島 六ヶ所 未来への伝言」  
上映会&監督・島田恵さんとの交流会のお知らせ（お申し込み・問い合わせは常総生協まで）

## 2014 味噌づくり講習会（会場案内）

★ご都合のつく会場にお申し込みください。  
★詳細は、後日配布されます案内をご覧ください。（日程は随時追加）

日時	地区	会場	時間
1/28 火	土浦・阿見	土浦6中地区公民館	10～12
1/29 水	つくばみらい	板橋コミュニティセンター	10～12
1/30 木	我孫子	アビスタ	9半～11半
2/1 土（追加）	守谷	生協本部	10～12
2/4 火	取手	ゆうあいプラザ	10～12
2/5 水	つくば	小野川交流センター	10～12
2/6 木	柏	光が丘近隣センター	10～12
2/8 土	守谷	生協本部	10～12
2/15 土	龍ヶ崎・牛久	長山公民館	10～12

## [寒仕込み味噌のすすめ]

# 「生きた」手作り味噌が免疫力を高めます。

昔ながらの「寒仕込み・ひと夏熟成」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続と引き継がれ、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、私と私の病院の間は、焼け出された患者を治療しながら働きました。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、秋月先生の話から始まり味噌の効能の研究をしていますが、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ひと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。



皆さんのみそづくりを、職員も全力で応援します！

## [幼稚園へ出張みそづくり！] 荒川沖幼稚園みそ開き&みそづくり (1/20-23)



子ども達の健康と食について考える「地域の輪」が、もっと大きくなりますように。

当日は、総勢147名の園児とお父さん、お母さんが幼稚園に集って大賑わいのみそ開き&みそづくり。

「本当に味噌になってる〜！」と昨年自分たちで仕込んだ味噌に大興奮の園児たち。「開きたて」の味噌は豚汁にして園児みんなで頂きました。年中の園児は初めての味噌づくり。最後にみんなで「おいしくな〜れ！」の大合唱でおひらきに。

当日は地区理事の他に、地域の2名の組合員がお手伝いに駆けつけてくれました。感謝申し上げます。これから身体を作る子ども達、若いお父さん、お母さんと一緒に食について考えられた事は大変貴重でした。この輪が大きくなる様にしていきたいと思ひます。(担当職員寺田)

**【1/16 児玉順一先生 公開学習会報告① (脱原発と暮らし見直し委員会主催)】**

**「低線量であっても油断してはいけません」**

**放射能は生命を奪う、健康を奪う。原発は人の安全な暮らしと相入れないもの。**



満員の会場。左端が児玉先生。今回の公開学習会が実現しました。

埼玉県比企郡で内科医院を開業されている児玉順一先生が、常総生協の活動を仲間から聞き、ぜひ一緒にお話ししたいとお声かけ頂き、

最後に、先生は、「この地域で暮らすことは少し大変だと思います。皆で今後もどうやったら健康に暮らせるか調べる必要があります。でも、幸いなことに皆さんの住む地域には常総生協があります。ちゃんと調べる知性のある地域生協だと思います。この様な生協が地域にあることはとても素晴らしいことです」とおっしゃって講演を締めくくりました。(今回は主要な項目の内容に触れていきます)

当日のお話は多岐にわたりましたが、主要には以下の項目をお話しいただきました。今回は項目をご紹介します、内容については次回以降お伝えします。

- 1) 世界の放射能汚染
- 2) ペトカウの実験
- 3) フリーラジカルってなに？
- 4) スターングラスのエイズ仮説
- 5) ベーチェット病の分布と核実験
- 6) I型糖尿病と発症地域傾向
- 7) モンゴルはがん死亡率が高い
- 8) 放射線による活性酸素種
- 9) 子どもの健康調査から分かること
- 10) 測って食べる。

**【参加された組合員さんの感想】**

わかりやすい資料を提示しながら、丁寧な解説をして下さり、ありがとうございました。ユーモアを交えてのお話しは、児玉先生のお人柄が伝わって来るように思いました。

放射線被曝により、子ども達だけではなく誰でもさまざまな病気を発症する可能性が生じたことを考えると途方に暮れてしまいましたが、先生のお話しを聞いて、活性酸素に負けない身体作りを考えていこうと思いました。そのためにまず出来ることは、食生活を整えること。年頭に気の引き締まるお話しを聞かせて頂き感謝しております。

(つくば市 五十嵐)

**【冊子のご紹介】「A Letter from Japan(日本からの手紙)」(児玉順一・著)**



**低線量被曝がもたらす健康影響や、世界に散らばる核施設と免疫疾患の相関を分かりやすく解説。**

**～今回の学習会の内容がさらによく分かる1冊です～**

埼玉県比企郡で内科医院を開業されている児玉順一医師が「A LETTER FROM JAPAN」(日本からの手紙)を発表しました。

糖尿病、ベーチェット病、クローン病・潰瘍性大腸炎、多発性硬化症、関節リウマチ、川崎病などの免疫系疾患の多発・・・低線量放射線による被ばくで体内に発生した活性酸素種が免疫系の疾患をもたらすことを導きの糸に、世界の核実験・再処理工場、原発事故による放射能汚染と免疫疾患の相関を洗い直し、驚くべき事実が明らかに。

**【2/2回・注文番号】**

**500250番**とご記入下さい。

**【ご注意】**この冊子は、児玉先生の許可を頂き、常総生協組合員が1冊ずつ手で製本作業をします。若干のズレ等はこちらでご容赦ください。

**【注文】**2/2回の注文用紙に、**下記番号、数量**をご記入ください。

**【注文番号】500250番**

**「A Letter from Japan(日本からの手紙)」**

**組合員頒価 500円(税込)**

【2014 新春・生産者からのリレートーク・その④（最終回）】

## 新年にあたり、生産者からメッセージを頂きました。

趙さんの味（宮城県仙台市）、高橋徳治商店（宮城県東松島市）

セヘ ポッ マーニ パドゥセヨ！（明けましておめでとうございます） ※お正月にお手紙頂きました。

キムチを常総生協さんに提供するようになって1年になろうとしています。

赤くて辛いだけのキムチではない、優しい味のキムチがあるということも少しでもわかってもらえていたら嬉しいです。

韓国料理と言えば辛いイメージですが、辛い料理も多いんです。

今年は体に優しい、主婦にも優しい韓国料理のお惣菜を提供できるように開発を進めていきたいと思っています。

ただその前に、もう1種類辛い物を！韓国では「キムチの王様」と呼ばれる魚介類、木の实類を使った贅沢な「ポッサムキムチ」があります。

そんなキムチを趙さんオリジナルで作りました。高級でちょっぴり贅沢な冬のキムチを味わってもらえると嬉しいです。

趙さんの味 李 香星（イ ヒャンソン）



李香星さん（右）と工場長のだんなさん。津波で流された工場を建て直して3年目。いよいよこれからです。



ポッサムキムチ

**【次回予告】新登場！**  
趙さんの味の「ポッサムキムチ」は、次回2月3回の16ページに登場します。

三年目の冬を迎えました。

未だ26万人が家はなく14万人が放射能から避難しています。「何も変わらず何も終わっていない」。家や仕事や安全な防潮堤が出来ても、あの生と死とのほざ間で日常を失った痛みは消えません。



高橋社長（左端）と生協職員 2011/4/16（石巻工場前。作業後のミーティング）

あの震災や放射能事故は私達の人生を変えてしまいました。

考えたくない、思い出したくない、見たくない、ですがここで暮らしていくしかないから見て、思い、涙して考えるしかないのです。

生産への取り組みは、見えない美味しさを形にする私達からの終わりのないメッセージ作り。

スタッフの笑顔とパワー、そして人としての品性を高めること。それはこの地の被災者に伝わり、力になり大切なことにつながり、きっと大きく広がります。

最後に、この地域を再興する取り組みの報告が出来るまで、待って下さいね。

（株）高橋徳治商店 代表取締役 高橋 英雄



高橋徳治商店新工場。2013/7/5（新工場落成・東松島）



高橋社長（中央）と組合員。2013/6/14（社長を囲む会・本部）



おでん種セット

**【11番】おでん種セット（7種）**  
リン酸による魚肉の「水増し」はもつてのほか。魚肉をたくさん使い「魚を食べている」と実感できるおでん種です。