



リリーススペース

家で仕事！憧れていたスタイルで仕事をする機会に恵まれた。毎日、決まった時間に家を出て、通勤ラッシュに遭うことも、身なりを整える必要もない。快適な仕事ははずだった。ところがいざやってみると、意外と快適ではないようだ。何もかも自分との戦いだからだ。なかなか仕事モードに切り替わらないのだ。やり残しの家事への未練、プライベートなメールや電話、冷蔵庫からの誘惑。つまり我慢と仕事セットになっていて、一向に捗らない。

ふと、寝坊した子供を車で学校へと送ってしまっただけを思い出す。「寝坊」と「快適な移動」と「間に合う」という心地好い条件が揃うと、身体に記憶されるスピードが早い。当然、その翌日子どもは起きない。起きない方が快適に移動でき、しかも間に合うのだから。成し遂げたいことは、心地好いこととセットにすることが秘訣だとそのときに感じた。

我慢は、続かない。心地好いこととセットにすることが長続きの秘訣だ。仕事を心地好い条件と組合せたら締め切りに間に合うだろうか・・・我慢と戦っている場合ではない。快適な環境を作らなければ。ようやく身なりを整えパソコンをバックに入れて電車に乗った。大崎にあるリリーススペース、隣の学生やサラリーマンに親しみを感じながら仕事に精を出している。

勉強会のお知らせ

12月1日(日) 13時30分～15時30分

講師：元関富士雄

当サークルi 副代表 歯科医師

テーマ：「嚙下と咀嚼」

会場：あざみ野 山内地区センター

参加費：会員無料

専門職ビクター(医師・歯科医師) 5千円

他の専門職ビクター(衛生士等) 3千円

*初めての方は会員登録(サポーター会員年会費

3千円)が必要です

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会で、ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜青葉区鶴巻田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org



お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi

サークルi 会報

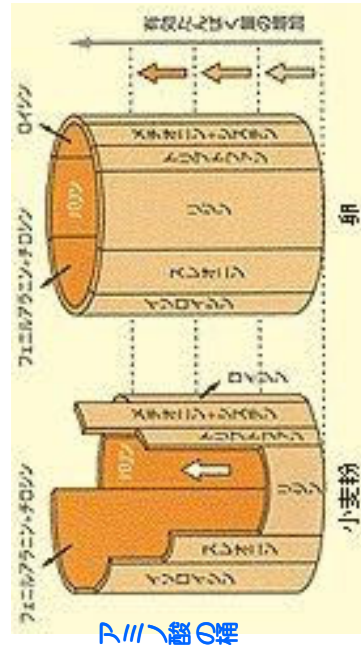
こもれび

じえじえええ！ 今どき栄養失調が増えている？

近年、高齢者や無理なダイエットをしている女性の中にたんぱく質が不足する低栄養状態が増加しています。「**新栄養失調**」です。脳、内臓、骨、神経に関するもの、ホルモン、血液など、人間のからだを構成するすべての部品はアミノ酸からできています。ですから人間は、からだに必要なアミノ酸がすべてはじめて成り立っているのです。ヒトのたんぱく質を形成している20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸と呼びます。食べ物から必ず摂取する必要がありますが、どれ1つが欠けても筋肉や血液、骨などの合成ができなくなります。

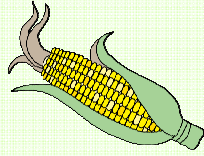
「アミノ酸の桶」という理論があります。9枚の板(必須アミノ酸)を使って桶を作っても、高さが不揃いであれば汲んだ水は一番低い高さのところまでしか入りません。必須アミノ酸は全9種類の必要量をバランスよく摂取しないと有効利用されないのです。消化の過程で、たんぱく質は胃でペプシン(消化酵素)によりアミノ酸に分解されますが、そのたんぱく質を最も効率よく吸収する秘訣は、命の入り口の口でよく噛んで胃に運んでいくことです。

ところで、人体の栄養状態を判定する優れた指標は、血清中の主成分の一つアルブミンです。血液検査をしたときには注視してください。最後にヒトにとって最もバランスよく必須アミノ酸が配合された食品を讀者のあなただけにお教えします。それは“鶏卵”です。コレステロールを心配せずに一日一個は食べたい完全食品です。(沖)



今回は、コラーゲンのお話です。ご期待ください。

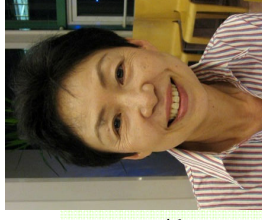
生物は自己の種の保存のために、異種の遺伝子の侵入をブロックする機能、種の壁が働いています。遺伝子組換え技術とは、種の壁を破り、異種の遺伝子を入れ込んで、これまででない性質を持った生物を作り出すものです。現在商品化された遺伝子組み換え（GM）作物は、主に除草剤を分解する微生物の遺伝子を入れて除草剤をかけても枯れないようにした大豆や菜種、殺虫成分を持つ微生物の遺伝子を入れた殺虫毒素を細胞に含むトウモロコシなどです。



GM作物は自然界にはない、人類が食べたことのないものです。それなのに、十分な安全性の確認のないまま輸入が始まって17年経ちます。この間に危険性がつきと明らかになっていきます。たとえば、カナダの医科大学では、検査した93%の妊娠女性の血液や80%の女性の臍帯血からGM殺虫毒素由来の有害物質が検出され、GM作物に含まれる殺虫毒素は腸で破壊されるので無害という説明が否定されました。ロシアでのGM大豆を与えた母ラットによる次世代影響実験では、妊娠する胎児の数の減少、仔ラットの高死亡率、生き残った仔ラットの成長の遅れや肝臓、腎臓、睾丸に被った深刻な損傷と攻撃性、また母ラットの母性喪失の増加に影響があることを示しました。2012年、フランスの研究で、GMトウモロコシをラットの寿命の24カ月間、給餌する実験を行ったところ、4ヶ月目から大きな腫瘍発生がみられ、70%のメスが早期死亡。オスでは肝臓や皮膚に腫瘍が発生し、50%が早期死亡したのです。これまでの安全評価は、3か月間の動物実験に基づいています。私たちが生涯食べて安全なのかは確認されてこなかったのです。



GM作物は現在北米大陸を中心に1億7千万ha以上の土地で生産されています。主な生産地は米国で、米国の大豆の90%、トウモロコシの80%近くがGMです。カナダのナタネはGMナタネとの交雑でいまではほとんどのナタネがGM汚染されてしまっています。日本の大豆の自給率7.3%、トウモロコシは0%でほとんどを米国の輸入に頼っています。日本はカナダのナタネの最大の顧客様



です。日本はGM作物の大量輸入国なのです。それらは主に食用油や飼料となり、GM表示はされません。加工食品の原料にもさまざまな使用されますが、重量で上位4位以下は表示不要など抜け穴だらけです。不十分な表示ですが、それもTPP参加となれば、GM表示のない米国の輸出企業からGM表示（GM不使用表示）は貿易障壁として撤廃を要求される可能性が指摘されています。GM表示がなくなると米国で開発済みのGM小麦やGM米が日本めがけて生産が始まり輸出されるでしょう。主食までGMになれば、私たちの健康はどうなるでしょう。世界中にGMを食べたい人はいないのに、巨大農業バイオテクノロジー企業のために米国は押し売りしているのです。身を守るために国産を買い支えていきたいですね。



安田節子氏プロフィール 現在
食政策センター・ビジョン21代表
NPO法人「日本有機農業研究会」理事

掲示板

第6回 すこやかライフフォーラム

サークル i 主催 青葉区役所後援

平成25年10月20日（日）13時～15時 青葉公会堂（市ヶ尾駅徒歩8分）

健康と美しさと長寿を
もたらす日本食

駐車場有料



講師： 小泉武夫 東京農業大学名誉教授 発酵学者
元関富士雄 当サークル i 副代表 歯科医師

定員600名 会費900円

TVや新聞などでもおなじみの発酵仮面のお話を生いかがですか