

求める会ニューズ No. 934

食料環境セミナー報告
「電力自由化のトリセツ」
1月25日(水)10:30~12:00
京都大学大学院地球環境学舎
修士課程 加志村 拓 さん

2016年4月から電力の小売りが全面自由化されました。私たち消費者が電力会社を選択できる時代になったのです。そのことによって、電力産業に市場メカニズムが働き、消費者から支持される電気が競争に打ち勝ち、残っていきます。同時にそれは、選ぶことによって責任も伴うということです。つまりどんな電力会社を選ぶのか、どんな電気を残していくのかによって、私たちは自分たちの未来、この国の未来をも選ぶことになるからです。

それでは、電力会社を選ぶとき、あなたは何を基準に選びますか。

まず、電源構成について。その会社が提供する電力がどんな電源で構成されているか。再生可能エネルギーを電源とする電気にも、FIT電気(再生可能エネルギー固定価格制度)のもとで発電された電力と、そうでないものがあり、使い分けています。

JEPX(日本卸電力取引所)、ここから仕入れる電気は、あらゆる電源が混ざっています。常時バックアップ、小売事業者が安定的に一定の電力量の電気を確保するため一般電気事業者から仕入れる分のことです。これらが主なものですが、それぞれの占める割合で比較してみませんか。

次に、環境負荷について、自分の使っている電気がどれくらいCO₂を出したかは、排出計数で知ることができます。化石燃料由来の電気は比較的排出計数は高めに設定されて

います。原発の電気をたくさん仕入れると排出計数は下がります。しかし原発のリスクはそれ以外にもっと大きなものがあります。またFIT電気は排出計数が高めに設定されるため、FIT電気をたくさん仕入れると排出計数は上がるなどの、注意が必要な点もあります。

いずれにしても、排出計数の大小にあまりこだわり過ぎず、FIT電気や再生可能エネルギーを積極的に選ばばよいでしょう。

しかし、再生可能エネルギーにも幾つかの課題はあります。その一つが騒音や環境破壊などの問題で、たくさんの電気を一方的に消費する都市部と、再生可能エネルギーの施設が集中する、押し付けられてしまう地方という、かつて原発を推進したときと変わらない構図がそこにはあるということです。

それならば、一つの例として、地域の人たちがお金を出し合って自分たちの発電所を運営する、自分たちにもメリットがあるような方法を探るといふ新しい試みによって、地域に可能性を広げていくことはできないのでしょうか。

やはり、エネルギーの未来を選ぶことは、この国の未来を選ぶことにつながっています。

(青谷G 吉川 真喜子)

次回食料環境セミナー
「遺伝子組み換えの安全性を問う—
映画『遺伝子組み換えルーレット』
~私たちの生命のギャンブル~」
2月25日(土)13:00~16:00
オルター・トレード・ジャパン
政策室室長 印鑰 智昭さん

玄米食のお話

日本の近代食養思想の先駆者である石塚左玄は『食物養生法』を書き残して(明治31年)、「食よく人を養い、食よく病を医(いや)す」と言い、食事指導による多くの病気治療で効果をあげました。

当時、日本人の暮らしは西洋化が推し進められていました。左玄は「民族の伝統的食習慣を軽々しく変えるべきでない」と主張し、白米を食べる習慣が全国に広がるなかで、玄米こそが理想的食物であると唱えました。現在、日本にあまたある自然食運動もその考え方や主張をさかのぼると、ほとんどが左玄の思想にたどり着きます。



玄米の良さは知識として知っていても、炊飯に手間がかかるうえ、炊いても硬くて食べにくい、においがする、消化が良くない、といった欠点があり、今日、日本で玄米を主食にしている人は、残念ながらごくわずかに過ぎません。玄米は大変健康に良い成分を豊富に含んでいます、糠や胚芽に含まれている、次の二つの成分に注意が必要です。

【アブシジン酸】玄米には発芽を抑制するアブシジン酸という成分が含まれています。人体に入ると活性酸素を発生させ、ミトコンドリアの働きを低下させることが報告されています。

【フィチン酸】フィチン酸という成分はミネラルの吸収を妨げます。厳格な玄米菜食を継続されている方で、顔色が悪く、低体温で、活力が低下している場合は、アブシジン酸が原因かもしれません。玄米や胚芽米などでも、32℃～40℃の湯に数時間浸けておくと、発芽モードになり、アブシジン酸が減少します。また、焙煎し200℃になると発芽抑制作用は失活するので、煎り玄米は心配ありません。

【発芽玄米の作り方】最近では、発芽玄米用の自動炊飯器も販売されています(『なでしこ健康生活』など)。ポットや小型ジャーを使用するときは、32℃～40℃のお湯で、最低6～8時間浸します。ヨーグルトメーカーを使ってもよいでしょう。

(学習研究担当・ジェームス山 G 高橋 京子)

【寝かせ玄米】もう一つ、健康に良い、玄米のおいしい食べ方を紹介します(分量、炊き方には諸説ありますが、私は友人から教えてもらったこのレシピでやっています)。

【分量】玄米…3合(1合は約147g)
小豆…21g(玄米1合につき7g)
塩…3g(玄米1合につき1g) = 小さじ1/2強



- ①洗って6時間以上浸水させた玄米の水気をよく切り、小豆、塩と共に炊飯器に入れ、所定が目盛りまで水を注いで「玄米モード」で炊く
- ②炊き上がったらふたを開けてかき混ぜ、15分ほど蒸らす
- ③炊き上がった玄米は山のようにしておく。保温にして1日1回、しゃもじで上下を返す
- ④3日目になると小豆の色が米に移り、モチモチした食感になる
- ⑤4日目にうま味、甘みが増し、味わい深くなる。

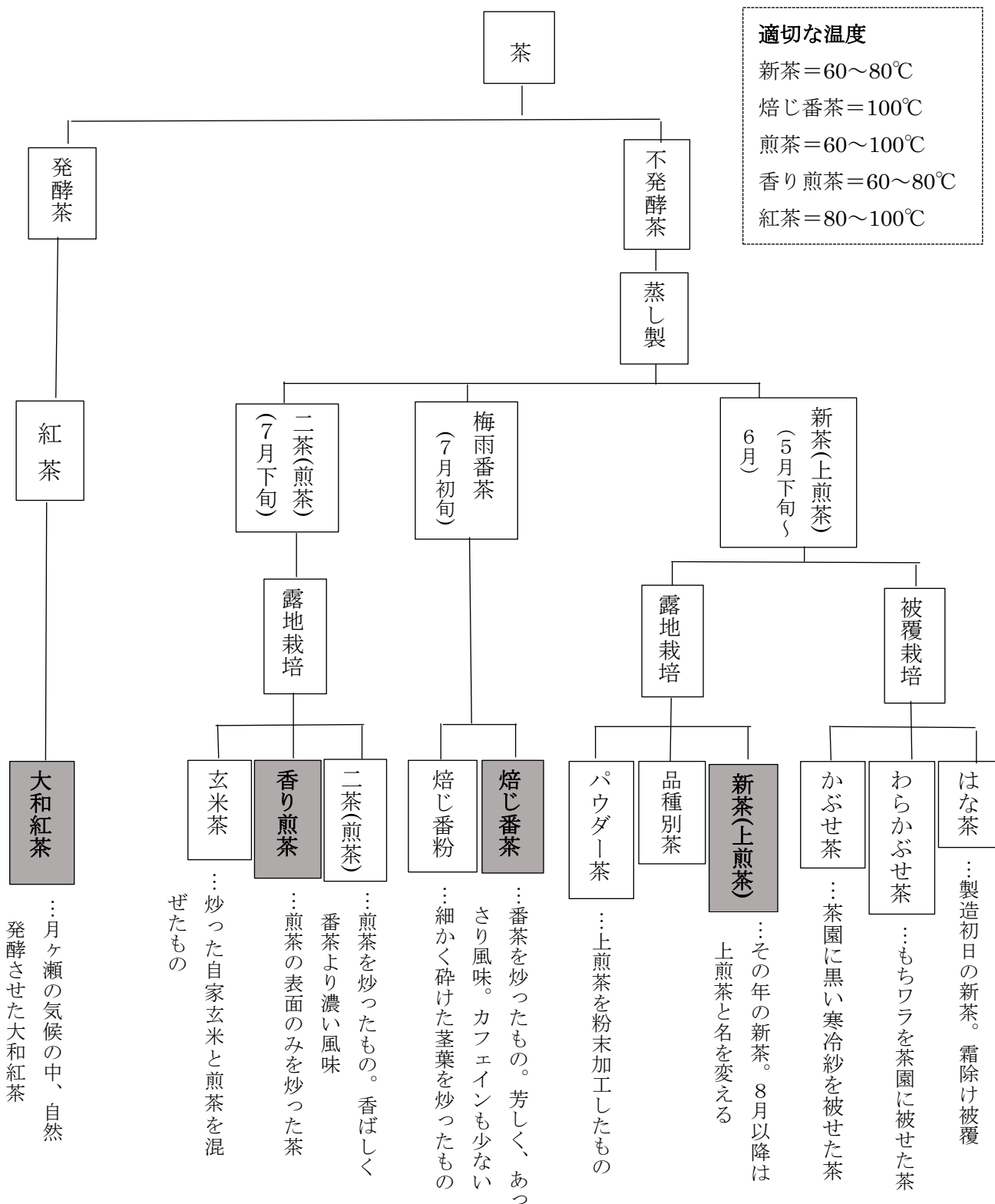
- ※寝かせることで玄米、小豆のたんぱく質がアミノ酸化し、甘みやコクが増す。
- ※小豆は玄米の3倍のたんぱく質を含み、カルシウムも加わり、利尿作用も期待できる。
- ※塩を入れると玄米のカリウムが中和され苦みがなくなる。自然塩でミネラル摂取も。
- ※圧力釜や土鍋などで炊いた場合は、保温器に移して寝かせる。圧力鍋で炊くと、浸水時間も短縮、よりモチモチ感があっておいしいそうです。
- ※1日目から食べてもOK。変化を楽しんで。保温するので、一食ずつ分けて冷凍するという手間が省けます。

(逆瀬川 G 今田 裕子)

葉香製茶のお茶の種類

収穫感謝祭で葉香製茶の辰巳純一さんが、お茶の種類によってお湯の温度を変え、淹れてくださったお茶の味に感動した方も多いと思います。葉香製茶のホームページや「つきのせつうしん」に掲載されているお茶の種類と、おいしく飲めるお湯の温度を紹介します。

■は求める会で扱っているお茶。この表にはありませんが、番柳は焙じていない番茶です。
()内は収穫時期。



冬の地域集会



市島から生産者が来られます。4月から配送があしの会に変わりますので、是非参加してください。

地域	日時	会場	生産者	連絡先
東地区 (宝塚・西宮・尼崎・芦屋)	3月4日(土) 10時~12時	西宮中央公民館 401号室 (阪急西宮北口駅下車 南改札口より徒歩3分 プレラにしのみや 4F)	橋本夫妻	今田 池田
中地区 (東灘・灘・中央・兵庫・長田)	3月7日(火) 10時~12時	神戸学生青年センター (阪急六甲駅下車 北へ 徒歩5分)	大谷・橋本	飛田
西地区 (須磨・垂水・明石・加古川・高砂)	2月25日(土) 10時~12時	アスパア明石 8F 学習室3 (JR・山陽電鉄 明石駅下車 東へ5分)	一色・大谷	村川



食料環境セミナー

遺伝子組み換えの安全性を問うー 映画「遺伝子組み換えルーレット」 ～私たちの生命のギャンブル～

2月25日(土) 13:00~16:00

第4週の土曜日です。

オルター・トレード・ジャパン

政策室室長 印鑰 智哉さん

上映後は、この映画の日本語版の翻訳監修者でもある印鑰(いんやく)智哉さんの講演と、世界の食料、農業事情に詳しい平賀緑さんとの対談もあります。

講演: 14:30~15:30

対談: 15:30~16:00

会場: 神戸学生青年センターホール

参加費: 今回は1200円

主催: 兵庫県有機農業研究会

共催: (公財) 神戸学生青年センター

牛乳の配送について

丹波乳業を通して、あしの会が小谷牧場に、牛乳の配送をあしの会に移せないか打診された結果、小谷牧場の事情で「できない」とのお返事でした。該当のグループには悪しからずご了承ください。

のびのび福祉会から御礼のメールが届きました(2/6)

いつもお世話になっております。連絡遅くなってしまい申し訳ありません。

先週末、伊予かん2箱いただいていました。早速今日のおやつで頂きました。小さいお友だちは「酸っぱいね～」と言いながらも皮ごと食べていました。

酸っぱさより、新鮮な味が勝ったようです。旬のものをいただけるのはとてもありがたいです。子どもたちはとても喜んでいました。ありがとうございます。

郡山のびのび福祉会

理事長 安田 洋子

栄養士 川名 千恵