

2020年4月号

〒657-0064 神戸市灘区山田町3丁目1-1 神戸学生青年センター内

食品公害を追放し安全な食べ物を求める会

TEL & FAX : 078-822-0810 第2FAX : 078-842-2430

■URL : <http://www.motomerukai.com>

■Email : [info.motomerukai@gmail.com](mailto:info.motomerukai@gmail.com)

# 求める会ニューズ No. 975

## 食料環境セミナー

「未来のために知っておきたい、

海とプラスチックの話」

大阪商業大学 公共学部 准教授

原田 禎夫 さん

水特定非営利活動法人プロジェクト保津川

2020年2月26日(水) 10:00~12:00

“海とプラスチック”のお話です。今、海のプラスチック汚染がテレビやマスコミで話題になっています。恐ろしい程の量のプラスチックごみが海辺に、河川に、湖で見かけられます。どこからこれ程のごみが出てくるのでしょうか。どうすれば防ぐことが出来るのか？ 私たちに出来ることは？と解りやすくお話されました。

海のプラスチック汚染は海の生き物、人間へも深刻な影響をもたらします。2050年には魚よりプラスチックの方が多くなるとも言われています。

このほとんどは陸から川を通じて流れだした生活ごみです。プラスチックの原料は石油です。劣化し小さくなったプラスチック(5mm以下のものはマイクロプラスチック)は海に漂い、吸着する性質のため、有害物質の運び屋にもなります。

目には見えない小さなものもズーっと消滅することなく、海洋生物の食料になり人もそれを食べるのです。(発達期に内分泌攪乱物質

に曝露すると起こりやすくなる疾患—化学物質が体内に入ると良いことはありません。リスク一杯の説明)

海洋プラスチックは東京湾のイワシ、琵琶湖の魚、国内外の貝類、また世界の食塩から検出されています。アホウドリの生息地ではヒナの胃の中がプラスチック片で満杯、カラフルな万華鏡の様です。親鳥からもらった魚が汚染されているのです。こんな悲しい光景はありません。

川を通じて流れだした生活ごみを保津川で調べた結果は、買物レジ袋、飲料ペットボトル、ポリ袋、食品プラスチック容器、その他生活用品等。

私たちは海へ出る前にごみを無くすため、リサイクルに回すこと、使用を極力減らすこと、こんなことしかできないのか？—ですが、ホントに大きな問題で何とかしなくてはと思いました。

(センターG 岡部真理子)

## 3月食料環境セミナー

「福島第一原発事故から9年～

放射性汚染土の拡散を止めるために」

(2020年3月25日・水)

はお休みになりました。

4月食料環境セミナーについては、学生青年センターにお問い合わせください。

TEL (078) 851-2760

## 冬の地域集会報告

### 【東地区】(宝塚・尼崎・西宮・芦屋)

日時・会場：2月27日(木) 10:00~12:00 西宮市立中央公民館 403号室  
参加者：信長、福井、横山(以上逆瀬川G)、児玉(売布G)、今田(亀井町G)  
西(武庫川G)、池田(松並G)、木下(広田町G)、尾園(松浜G)、  
茂松、岡部(以上センターG)、岡(西山町G) = 計12名

当日は用事が重なったためか、東地区の会員の参加が少なかった。例年、冬は生産者を囲んでの地域集会だが、今年は、求める会を閉じるにあたり、3つの案について話し合う会となりました。会員係の岡さんから、「3つの案は目安で、5月の総会までの話し合いで問題点を明らかにし、閉じる時期、閉じ方を決めていきたい」という説明がありました。

3案のうち、①案=所持金がなくなるまで会を続けるべきとする意見は出なかったが、②案=共同購入はやめて運動の部分だけを残して活動を続ける、③案=すべての活動をやめる、の二つに意見が大きく分かれました。

「求める会のおかげで、食べ物のこと、有機農業のこと、いろいろなことを学べた、会の精神は次世代につなげていきたい」という思いが語られる一方で、「逆瀬川Gは、ここ1、2年で亡くなったり、病気になったり、急激に会員が減った。残っているメンバーも、明日何が起こっても不思議はない状態だ。求める会への思いはさておき、現実問題として活動を続けることが困難になっている。いったんすべて止めてから、次の活動を考えるべきではないか」という現実を見据えた意見も出ました。

結局、「すべてを閉じると決めて、具体的に閉じるための事務的な作業をしていく中で解決すべき問題が明らかになっていくだろう。閉じる準備をする間に、運動体として続ける内容を考えていけばいいのではないか」という意見に落ち着いたように思います。(亀井町G 今田 裕子)

### 【西地区】(須磨・西区・垂水・明石・加古川・高砂)

日時・会場：2月28日(金) 10:00~12:00、アスパア明石 802  
参加者：福本、奥山、荻田、横山、嶋野、庄谷、村川、岡、飛田、  
藤原、六渡、高橋



新型コロナウイルス感染で気持ちが落ち着かない中、求める会の重大議題を話し合おうと12名が集まりました。今回は、前回と少し異なって、初めて参加した方や、久々に参加した方がおられました。

長年食べ続けた有機野菜が届かなくなるのは大変困ると強く言われ、その先の②活動だけを残すか、③のすべてをやめるかまでは考えられないという意見に驚きました。会員の高齢化で年々消費量が減るため購入量が減っていること、会員がやめたり亡くなっていること、お世話をする人も新しく入ってこず、ここ20年以上同じメンバーで続けていて身体的に無理になってきたことなど、いまさらながらでしたが、説明しました。

②の活動だけを残すという提案には、ニュースや講演会など今までとても勉強になったし、社会と何らかの形でつながっていたいので、ぜひ続けてほしいという意見がありました。活動の担い手はいるのか、どのような活動を目的にしているのか、具体的に知りたいという意見や、メール、フェイスブックを利用して活動はできるのではないかと案も出ました。

③に関しては、すべての活動をすっきり終え、会計の残金の行き先も振り分けて終わらせたい、新しく別の会を作って絆を続けたいのであれば、前もって準備会を作っておくと、解散してもすぐ集まれるし、有機農産物に関する情報も話し合えるのではないかと意見でした。前回、8割が②の意見でしたが、今回はそれぞれ同じような割合で意見が分かれ、まだまだ話し合わなくてはと思いました。(ジェームス山G 高橋 京子)



## 新型コロナウイルスと免疫力



まだワクチンも治療薬もないために、世界中を怖がらせているこのウイルス。そしてこれは長期戦になりそうです。「いま、私たちにできることは、自分の免疫力を上げて立ち向かうしかないのでは？」と、にわか勉強をしてみました。以下はその内容です。お役にたてば幸いです。参考にさせてもらったのは、(1)橋本慎司さんのフェイスブックで紹介されていた吉田俊道さんの「菌ちゃん、ありがとう」、(2)「あしの会」3月C週・D週号のカタログ、(3)『食べもの通信』2020年3月号です。要約して紹介します。

(1) 私たちが持っている免疫システムはすごいもの [下記 (2) 参照]。その免疫力を十分発揮できるような生活をすれば、1か月以内に免疫力はかなり上がる。その方法は、主に次の2つ。

### ① 腸内を発酵環境にすること

- 腹八分目。おなかが空いてから食べる。肉などを食べ過ぎない。おなかが空いたと感じている時間が、最高に免疫力が高くなる時[下記 (3) 参照]。
- おなかは冷やさない。腹巻きをする、冷たいものは飲まない、果物は夜食べない。ショウガ湯や玄米コーヒーはお勧め。
- 口に食べ物がある間は飲み込まない。唾液をよく混ぜると唾液は食品を無毒化し、発酵力を高める。
- 本物（無添加）の発酵食品（みそ、醤油、酢、漬物）を選ぶ。原料が自然だけで何年も品質保持できるものは、すごい発酵力があるということ。
- 旬の有機野菜を食べる。本物の有機野菜は、野菜自体が腐敗しにくく発酵しやすい。有機野菜には植物内生菌が住んでいて、食べ続けることで腸内細菌の種類を昔の日本人なみに増やし、本格的な免疫力を復活させる。

### ② 微量栄養素をとること

- 小魚を頭ごと食べる。海にはすべてのミネラルが集まっている。お勧めは毎日煮干しを10匹食べる。嫌いな人は昆布でも可。
  - 野菜は生よりみそ汁や煮物でスープごと食べる。煮汁には吸収しやすいファイトケミカル（抗酸化成分＝以前に求める会で学習しましたね）がいっぱい。
- (2) ・免疫力を高めるカギは「食」。人の体の器官の中で最大の免疫器官が腸管。免疫の機能を支配するリンパ球の約60%が腸管に集中しており、抗体全体の60%は腸管で作られている。

- ・体を温める根菜類、粘膜を正常に働かせるビタミンA（人参など）、白血球の働きを強化するビタミンC（レンコン、ジャガイモ、ブロッコリーなど）、免疫力を高める硫化アリル（ニンニク、玉ねぎ、長ネギなど）、三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE・βカロテン・ビタミンC（を含むカボチャ）をとるように心がける。ほかに免疫力を回復させたり（亜鉛などのミネラル）、免疫力を高めたり、バランスを正常化する（乳酸菌）ものも大事。
  - ・人の体内では、ウイルスなどの異物が入らないようパトロールしている免疫細胞（マクロファージ）がNK（ナチュラルキラー）細胞と一緒に闘う。その後いくつもの免疫細胞が連携し5段階を経て異物を排除するというシステムになっている。
- (3) 細胞には、空腹・飢餓状態になると、自分の細胞の中にある古くなった不要のタンパク質を分解して新しいタンパク質に作り替える働きがある。断食が病気の治療や健康促進に効果をあげているのは、この機能が高まるからである。

(鶴甲団地G 飛田 みえ子)

## 4月のカレンダー



4月8日(水) 部会  
4月15日(水) 全体会  
4月20日(月) 自動引き落とし日  
共同購入申込締切日

## 食料環境セミナー

4月22日(水) 10:30~12:00  
(3月に予定されていた内容です)

## 2020年度求める会総会

5月20日(水)に延期されました。詳細は5月号でお知らせします。

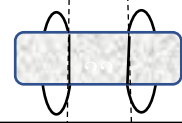
## 4月全体会議題

1. 会の今後に向けて具体的な動きの決定
2. 総会の持ち方について
3. 総会議題の確認、承認

求める会の今後について①、②、③(ニューズ973号2面)から方向を決定する大事な会です。時間を短縮し午前中に終わりたいと思います。マスクを着用して是非出席してください。

## ハンカチマスクの作り方

1. ハンカチを4つに折る
2. 左右から1/3の位置に  
わっかにしたゴムを通す
3. ハンカチを三つに折る



## 訃報

リンゴの生産者小松匡位さんが3月14日に亡くなりました。謹んでご冥福をお祈りいたします。提携を始めた頃に代表をされた西さんに追悼文をお願いしました。



リンゴの小松さんが3月14日、亡くなりました。心不全だったそうです。余りにも突然のことで信じられない思いです。小松さんとは35年以上に渡る長いお付き合いで、最初から30年ほどは毎年3月の全体会に出席なさいましたが、遠いのでいつも夜中に家を出られたようで、その間には心臓の手術もなさりとでも心配しました。手術後は御次男の三剛さんに運転を代わられました。遠距離の往復でさぞお疲れだったろうと今更ながら思います。

全体会の後では会員の持ち寄りの料理を召し上がりながらリンゴの保存に苦心することや雑草の処理など興味深いお話があり、私たちの様々な質問にもゆっくりと信州訃りのある口調で答えてくださいました。お陰さまで本当に楽しい和やかな時間を持つことができ感謝しています。

リンゴの共同購入は、鴨子ヶ原グループの門倉さんが小松さんのことを会に紹介なされたことに始まります。話し合いの結果、提携を希望することになり、話を進めるべく小松さんの農園に伺いました。小松さんがお話のなかで矮台わいだいを使う方法を言われ、矮台の意味が分からずお訊ねすると、苗木を直接畑に植えるのではなく、矮台(接ぎ木をするための木)に接ぐ方が樹高が高くなりならず収穫しやすいのだと言われたように記憶しています。

その後、季節になれば注文に応じて箱入りのおいしいリンゴが届くという、私たちには豊かで嬉しい共同購入が始まりました。

これからは、後を継がれた御次男の三剛さんが頑張っておられますのでリンゴも長芋も今までと変わらず送ってもらえるでしょう。

今は小松さんの御冥福を祈る気持ちで一杯です。(武庫之荘 G 西 咸子)