

一人新聞

たんぽぽ通信

一九九八年八月号



発行所 愛媛銀行本町支店

発行者 清水 美樹

こんにちは。夏休みに入り、昼間でも子供達の元気な姿がよく見られます。子供達の笑顔や、手放して泣いている姿は、いいものです。自分にもそういう時があり、いつの頃からか、他人の目を気にして、自分をよく見せようとしています。ありのままの自分を受け入れ、川の流れるような人生を送りたいものです。

今月の一言

朝はいただきもの by 石川洋

生かされている幸せに感謝し、今日一日を大切に生きていきましょう。

（町の素敵な女性発見）

萱町五丁目の嶋本武子さんです。



しじみの貝殻で手芸をして、オリジナルのバッグや洋服を作り、皆さんに喜ばれています。昨年十一月には、個展も開かれ、たくさんの方が訪れました。嶋本さんの暮らしの中には、捨てるものがないというくらい再利用したものがたくさんあります。洋服もすべて手作りで、とてもおしゃれで、いつもはつつとしていています。

嶋本さんは、私のお客様第一号で、冬のとて寒い日に初めて訪問したところ、「寒いのにお入り」と、温かく声をかけていただき、玄関に入れてくれました。それまでは、ほとんど門前払いの家が多くて、気持ちがいずんでいました。そういう中で、嶋本さんの言葉がとて優しく、温かく聞こえました。出会って半年になりますが、いつも人に対して気配り、心配りを忘れない方で、とて女性らしく、勉強させてもらっています。

これからも嶋本武子さんの持っている愛を周りの人に与え続けて下さい。



## 環境破壊の根本原因は私たちの 「モア・アンド・モア」

町中にあふれる自動車、家中にあふれる電気製品…。すべてのものが大量生産、大量消費、大量廃棄…。私たちは、貧しい国の人たちの100倍のエネルギーや資源消費しています。それでも、「もっと、もっと!」と望んでいるのです。それを見て貧しい国の人たちも「追いつき、追い越せ」と頑張っています。このままでは、食糧不足、資源枯渇、環境破壊などから、地球規模の破局が避けられません。

(こんなことご存知ですか)

紫外線、電磁波、ダイオキシン、農薬、原発など、日本では知らされていない問題がたくさんあります。

○他の先進国では：

- ※日光浴には注意を呼びかけている
- ※車のアイドリングは3分以上で罰金
- ※ジュースの自販機はない
- ※アメリカはダムを造るのはやめた
- ※原発の増設はしない
- ※護岸工事は自然工法に転換



◎開発に際して、事前の環境評価がないのは、日本だけです。



## 地球を残してください！

どうして「まだ大丈夫、まだ時間がある」というふりをしているのですか。  
オゾンホールを修復できますか。死んでしまった川にサケを呼び戻せますか。  
絶滅した動物たちを生き返らせられますか。砂漠になった森を元に戻せますか。

私は21世紀に21才になります。

私の子供は鳥や昆虫、動物たちを見ることがきるでしょうか。

あなた方は子供の時、こんな恐ろしいことを考えたことがありましたか。

もうこれ以上、地球を壊さないで下さい。

地球を残して下さい。

お願いします。

もう時間はありません。

どうかお手本を見せて下さい。

セブリン 鈴木 (13才)

1993年4月 グローバルフォーラム開会の辞

(なす)

なすの黒焼きは、胃ガン・歯痛・口内炎に効く。

痔にはへたの黒焼きがよい。これは魚類の中毒にも効くといわれる。

へたの煎じ汁は扁桃炎や虫垂炎にもよい。さらにへたの塩漬けを粉末にしたもので歯をみがくと、歯周炎・歯根膜炎などを予防・治療できる。

(デメリット)

なすはビタミン・ミネラル類の少ない野菜の一つである。



(きゅうり)

高血圧の予防によく、利尿作用もある。

あせもや、やけどにもきゅうりのしぼり汁がよい。にきび、そばかすにもよい。

ビタミンCやカロチンのガン抑制物質が含まれる。

まっすぐなものより、曲がったものに多い。

(デメリット)

冷え症の人や胃腸の弱い人は食べすぎてはいけない。

鉄分も少ないが、亜鉛は多少期待できる。



## (食を考えるコーナー)

皆さんは、コーヒーや紅茶を飲む時、何杯の砂糖を入れるのでしょうか。

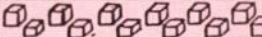
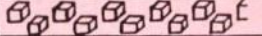
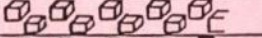
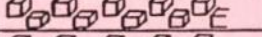
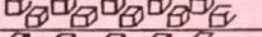
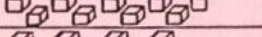
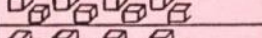
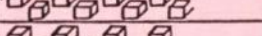
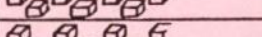
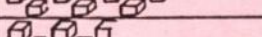
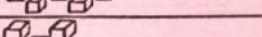
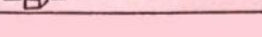
普通は1～2個、多くても3個くらいのものである。それでも、

結構な甘さです。

私達が飲んでいる市販のジュース類は、どれくらい砂糖が入っているでしょう。

1982年に尼崎消費者協会と武庫川女子大学の学生が糖分量を測定した結果を発表しています。

表1 清涼飲料水(1本)に含まれる糖分量

商品名	内容量(g)	糖分量(g)	角砂糖(1個4g)に換算すると
ファンタグレープ	350	45.15	
ファンタオレンジ	350	41.30	
スプライト	350	38.15	
ファンタレモン	350	38.50	
コカコーラ	350	38.50	
ハイシーオレンジ	255	35.19	
パイオニスオレンジ	250	31.50	
UCCコーヒー	250	31.00	
※ スポーツドリンク タケタ	250	28.00	
※ サンキスト ※ スポーツオレンジ	250	26.80	
※ ポカリスエット	250	18.40	
ヤクルト	65	11.90	

※はスポーツドリンク

近年、小中学生の骨折が大きな社会問題となっています。小さい時からの栄養のバランス(偏食やインスタント食品の摂り過ぎ)ジュースや菓子などによる過度の糖分の摂り過ぎ、肥満の運動不足などの原因が重なり合ったものと考えられます。



おすすめの本3冊

森 信三先生 1日1語 —— 寺田 清一

発行所 阪神印刷社

心の枝折り —— ひろはま かずとし

発行所 河出書房新社

ニガリと現代病 —— 真島 真平

発行所 MBC 21

——あとかき——

読んで下さって、ありがとうございます。

まだまだ残暑が厳しいですが、そんな時こそ、笑顔、笑声、笑心で、  
のりきりましょう。



たんぽぽ通信  
9月号  
お楽しみに!