

### 世界の宝「憲法9条」を守ろう！

#### 私たちの願い

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおり、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

# 福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

#### 福山医療生協の現況

組合員11,808人 出資金3億7,440万3千5百円 (2023年1月31日現在)

新加入229人 増資者1,973人 (4/1~1/31)

発行: 福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280

●1部10円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



福山市内海町やぶ崎と水山の里にて  
2023年2月16日撮影

## 大腸がん検診推進月間 ~2022年度の大腸がん検診は、3月末までです！~

# 大腸がん検診はもう受けられましたか？

福山市の大腸がん検診では、大腸からの出血の有無を調べる「免疫便潜血検査」を行います。より正確に調べるため、2日分の便を検査します。便の表面をこすって採便するだけです。とっても簡単です！医師の診察なしで検査ができますので、ご希望の方はお気軽にお電話ください。

〈連絡・お問い合わせ先〉福山医療生協 組織部 084-999-9900



### 手抜き料理で“腸活”を！

特定非営利法人 コミュニティルネッサンス研究所 加納 三千子

#### 1. 野菜の摂取と体調の変化

私は一種の『難病』と診断されたことがあります。医師の指導のもと、野菜を使って腸をきれいにするなどの方法で治癒しました。こうした経験が大学で授業をしていた時に活かさないかと、学生に一日野菜500g (厚生省は有色野菜100g、その他の野菜250gをあわせた350gを推奨している。それに、イモ類、キノコ類、海藻類を加えた) を3週間摂取し体調をチェックする宿題を出してきました。体調は、起床時の体温、排便状態 (色・形、匂い、回数など)、肌の様子をはじめとする体調を記録しました。

学生は『金がかかるし面倒で大変』と言っていました。しかし、『また便秘気味だから野菜生活を始めようかな』と話しているのを聞き、野菜を十分食べたときの体調を自分の身体で学ぶことの大切さを感じました。学生たちが記録した体調変化には、『体温上昇、スッキリした目覚め、アトピーの薬が軽いものになった、生理痛が軽くなった、次の生理までの期間が短くなった、汗をかけるようになった、集中力が付いた』などが。なかにはお父さんが『体重や血液検査が良くなってお医者さんから褒められた』というものも。

#### 2. なぜ腸活なのか？

どうしてこのような体調変化が起きてきたのだろうと考えました。この宿題を始めた頃は、食物繊維は体調を整える生体調節機能があると注目されはじめ、どちらかと言えば汚いと考えていた腸内に存在する細菌も大切だと言われはじめた頃でもありました。近年わかってきた、野菜類、なかでも食物繊維のはたらきは次のような点です。

- 腸内に存在する細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分類される。悪玉菌が多いと腐敗ガスを出して便が臭くなる。善玉菌が多いと日和見菌も加勢して体に良い働きをする。
- 善玉菌は食物繊維、なかでも水溶性食物繊維をエサとして食べ、短鎖脂肪酸を出す。これが下記のようないろいろな働きをしている。
  - 腸のぜん動運動を活発にして消化吸収を助け便秘を防ぐ。
  - 細菌やウイルスなどを異物と判断し、体内への侵入を防ぐとともに闘う武器をつくるスイッチの役割をする。
  - 免疫の暴走も防いで免疫の働きを正常に保つ。
  - セロトニンという幸せホルモンを出して、メンタルの安定を図る。
  - 発がん性を持つ毒素をつくるのを押さえる。
  - 肥満予防など。

#### 3. どんな野菜を食べたら良いの？

私たちのまわりには顔や性格がそれぞれ異なり、いろいろな長所を持つ人が一杯です。野菜類も上記のはたらきの他に血液さらさら効果、発がん抑制効果など、それぞれ含む機能性成分が異なっています。腸活を強調した特定の食物を一生懸命摂取するのではなく、自分の身体の声を聞きながら旬のものを色々食べることが大切だと思います。が、強いて食品名を挙げるとすれば次のようになります。

- 水溶性食物繊維: 麦類、そば、豆類、ゴボウ、ニンジン、キャベツ、切り干し大根、リンゴ、イチジクなど。
- 便を軟らかくしてくれる: ネバネバ系の山芋・長芋・オクラ・なめこ・モロヘイヤや発酵食品の納豆、わかめ・昆布・もずくなどの昆布類。
- 腸のぜん動運動を助けてくれる: 肉類、魚類、卵、カリフラワー、ブロッコリー、干し椎茸など。

#### 4. “手抜き料理” で野菜を食べよう

野菜料理は面倒、とっていらっしやる方が多いかと思いますが。私は小学校3年生頃から、食事の準備は自分の仕事でした。家で収穫した野菜や飼っていた鶏、手に入る魚を使う田舎料理でした。ですから自分のつくる料理にはいささかのコンプレックスを持っていました。ところが最

近若い人から“美味しい”と言われるので、調理実習を散々サボった私でも自信を持っていいんだ、と思うようになりました。さらに、私の料理手順にビックリされることが多いので、手抜き料理なのだ気づきました。今はやりのレンジでチンは電磁波の影響を考えて、暖めるときだけにしています。そこで下のような手抜き料理をあげてみます。

- 野菜の皮はむかずに大きめに切って使う。
- 野菜炒めも下ゆでしないでそのまま、火の通りにくいものから炒める。
- 化学調味料は使わずイリコやチリメンジャコ、油揚げなどに塩こしょうや醤油のみで味付け。しかもだしを取ったイりこはそのまま食べる。
- レタスなどを大量にもらったら、一玉まるごと手でちぎりイリコ、チリメンジャコなどに醤油を加えて煮びたしにする。
- 野菜は手元にある何品かに、キノコ類、豚肉・鶏肉・卵などのタンパク質を加えて塩こしょうをし、一皿ですむようにする。
- 寒い季節には、貝だくさん (大根、ニンジン、里芋、ジャガイモ、サツマイモなどの他に野菜は何でもあり) の味噌汁を作ると、あとはご飯だけですむ。こんな手抜き料理で腸活をしてみませんか？

#### 腸元気体操

#### ぜん動運動を促して善玉菌を活性化！

いつでもどこでも腸活したい方へ ⇒ 便秘点ツイストがおススメ “ねじり” を加えれば、眠っていた腸が動き出す！

ろっ骨の一番下の骨から指2本分下側、背骨から指4本分外側 (左右)



ウエストのくびれに手を置き、そのまま親指で便秘点を押しながら、上体を左右にひねる。左右とも3~5回ずつひねる。



気持ちいいとひねって

腸が動くのを実感できますよ！

引用：川本徹著書「結局、腸が9割」から

### 第43回 通常総代会公告及び役員選任公告

#### 【第43回 通常総代会】

日時：2023年6月24日 (土) 13時30分~16時30分

会場：神辺文化会館・小ホール

\*状況により変更させていただくことがあります。

総代定数：120名

選挙区：15の支部選挙区

#### 【2023年度 役員選任公告 (任期：2023年度~2024年度)】

◇役員選任規約第11条に基づき以下のとおり公告します。

①2023年度役員選任を行う通常総代会の日時と場所・上記参照

②理事定数 ◇全体区8名 ◇地方区7名

③申出の受付方法 役員立候補用紙に記入し、

2023年4月15日 (土) までに福山医療生協本部へ提出する。

\*資格・・・2023年2月28日から継続して組合員であること。

#### 総代支部選挙区と定数 (120)

沼隈	2	城東	4	本庄	6	加茂	6
城北	13	向陽久松台	10	中央	8	御幸	9
東	7	水呑田尻	2	神辺	12	府中	3
西	9	南	8	あしな	21		

すこしお生活 3月のメニュー

鶏むね肉ときのこのおろし煮

1人あたり・293kcal 塩分 2.0g

〈材料〉 (2人分)

- 鶏むね肉 1枚(300g)
塩・こしょう 少々
酒 大さじ1
片栗粉 適量
大根 1/3本(250g)
しめじ 1袋
青ネギ 適量
ごま油 大さじ1/2

〈作り方〉

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょう、酒を揉み込み、片栗粉をまぶす。
②大根は皮ごとすりおろす。しめじはほぐす。
③〔調味料〕を全て合わせておく。
④フライパンにごま油を熱し、①の鶏むね肉を両面こんがり焼く。
⑤④に②の大根おろし、しめじ、③の〔調味料〕を加えて混ぜ、蓋をして弱火で5~6分煮る。
⑥器に盛り、青ネギの小口切りを散らす。



しっとり、やわらか
ヘルシーおかず!

石井管理栄養士



第10回「食料&日用品無料広場」を開催

1月31日(火)、「食料&日用品無料広場」を開催しました。今回は、51名が来場し、新規は5名でした。新規の方の中で、定時制高校の教員の方が、母子家庭で母親が失業中の生徒宅に届けるために来場されました。今国会で子育て施策が議論されていますが、高等教育までの教育費の無償化と付随する子どもの暮らしを守る手当の充実が必要です。

この度もご協力をいただいた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。次回は3月30日(木)予定です。

【お問合せ・連絡先】福山医療生協組織部 084-999-9900

診療所からのお知らせ

■城北診療所 ☎084-923-8161

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前 9時~12時, 午後 16時~18時) listing doctors and services.

※健診は16時30分までの予約制です。

※栄養相談 午前9:00~12:00 (金曜日は第1、3、5)
午後 月・火・木 (詳しくはお問い合わせください。)

※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00~ (要予約)

■ふれあい診療所 ☎084-976-4334

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前 9時~12時) listing doctors and services.

※栄養相談 隔週の火曜日、第2、4金曜日 9:00~12:00 (要予約)

※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:00~ (要予約)

※午後の診察はありませんが事務所は開いています。

\*\*\*\*\* 介護の相談は \*\*\*\*\*

- しあわせ居宅介護支援事業所 921-6453
訪問看護ステーションしあわせ 973-6456
ヘルパーステーション城北 973-6455
デイサービスすみれ 973-2218
看護小規模多機能しあわせ 921-5511

巨額な増額防衛費を社会保障へ!

戦争・武力による威嚇又は武力の行使は永久にこれを放棄する(憲法9条1項)ことになっているのに、岸田首相は戦争準備のため大変な予算案を国会に提出しました。

相手に攻撃を思いとどまらせるための反撃能力の保有・南西地域の防衛体制の抜本強化、サイバー・宇宙など新領域への対応、装備の維持や弾薬の充実等に5年間で43兆円の防衛予算を確保する(施政方針演説)として、前年度5兆3687億円に4兆7999億円上積み10兆1686億円を防衛関係費とする予算案を提出しました。予算費目中、防衛費は、ほぼ倍に近い89.4%の断トツの伸び率です。

コロナも完全には終息せず、所得補償も未解決、ウクライナ侵攻により、ガス・石油の輸入減少、小麦やトウモロコシの輸入減少、肥料材料の輸入減少で電気代、ガス代は勿論のこと食料品の値上げが相次ぎ、2月には主要食品の再三値上げ。異常な物価高でインフレも進行し、賃金は30年来上がらないだけでなく、インフレのため実質0.9%目減りし、GDPの一翼である貿易収支も1月単月度で3兆5千万円の赤字になっています。本来政府はコロナ及び原油・物価高騰対策予備費、中小企業対策費、エネルギー対策費、食料安定供給関係費等の今年度増額が求められていますが、いずれの費目も前年度より減額されています。少子高齢化で増加する社会保障関係費もインフレ案を考慮すると前年度を下まわっています。

政府は、10兆1686億円の財源が不足している為、2月3日、防衛費増額確保の特別措置法案を提出、それでも不足するようなら増税もと言っています。防衛費4兆7999億円増額の中身のほとんどは、スタンド・オフ防衛(敵基地攻撃)・統合防空ミサイル防衛(先制攻撃)用のミサイル、例えばトマホーク(32発・1発66億円の2113億円)等購入に3兆4804億円、及び弾薬取得に8283億円、いずれも米国軍事産業からの購入・取得代金です。巨額な増額防衛費予算案は狂っています。

我が国では、憲法9条1項の定めと同条2項「陸海空軍その他の戦力は保持しない。国の交戦権はこれを認めない。」との定めがあるため、「専守防衛」を旨とすることで、「国防軍」でなく名称も「自衛隊」として自国防衛のためだけに存在しています(自衛隊法3条)。

相手に攻撃を思いとどまらせるための反撃能力の保有とは、明らかに相手(中国)に対する「威嚇」であり許されません。スタンド・オフ防衛は、ミサイルで相手の領域に侵入し敵基地を攻撃することで明らかに「武力の行使」にあたり許されないことです。統合防空ミサイル防衛は、ミサイルによる先制攻撃を内容とするもので、これまた「武力の行使」にあたるだけでなく、国連憲章違反です。

岸田首相は、予算案が「専守防衛」の範囲と言っていますが、ロシアのプーチンがウクライナに侵攻したことを自衛隊にもさせることを「専守防衛」と言っているにすぎず、まったくの詭弁であり許されません。直ちに防衛関係予算案は撤回するよう強く要請しましょう。資源もない貿易亡国の日本が、輸入先として21.6%、輸出先として24.0%の中国に戦争を仕掛けることは亡国の途です。

予算案が提出された以降、日本のメディア(新聞(但し地方紙を除く)、テレビ)は、防衛関係費予算について、ほとんど問題点を指摘もせず、あまり報道もせずウクライナや北朝鮮の弾道ミサイルを繰り返し放映し、あたかも日本でもこれらに対抗する準備を、との雰囲気醸成を繰り返しています。これは甚だ危険です。

2月18日、ミュンヘン安全保障会議で、シンガポールのウン・エンヘン国防相も「日本での反撃能力の構築は、戦争の準備」と述べ、岸田首相の動向に懸念を示しています。

岸田首相は、2月10日、75才以上の医療保険料引き上げのための健康保険法一括改定法案を閣議決定していますが、5兆円もの財源があるならこれも撤回し、介護保険を当初の状態に戻し、国民健康保険の国庫負担を45%に戻し、ウクライナ侵攻で物価高騰になっている状況を克服するような施策を早急にすべきです。

理事長 服部 融憲

お楽しみクイズ?

【漢字合体クイズ】漢字を合わせて二文字熟語を作ろう

問題1、口 水 糸 白 口 問題2、木 角 牛 木 示 刀

【12月1月合併号の正解と当選者】

正解 ①じゃがいも ②オクラ ③アスパラガス

たくさんのご応募ありがとうございました。正解者の2名の方にクオカードをお送りしました。 駅家町 S様 北本庄 O様

【応募方法】◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。

〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5

福山医療生協組織部 電話: 084-999-9900 Eメール: sosiki@fico-op.jp

◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。

◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただきます。ご了承ください。

◇締切: 2023年4月10日消印有効