

## 新年おめでとうございます

### 選挙の年の幕開けです

前月号でも書きましたが、今年、我孫子は3つの選挙があります。23日は大切な我孫子の4年間を託す人を選ぶ市長選です。くれぐれも棄権のないように。

### 消費生活展も必ずおいでください

2月5日(土) 6日(日) 10:30~16:30

市民プラザ・ホールとギャラリー

テーマ 暮らしの中の落とし穴

消費生活展はそれぞれの団体に役割があります。消費者の会は多くの役員・運営委員の方が出ますが、それでも人数が不安です。

今年は各日、11時からと14時30分から「寸劇」をします。会員のわか劇団で、悪質商法にかからないための注意を、分かりやすく演じます。是非見にいらしてください。その前後で、少しでもお手伝いくださることを期待します。

積極的なお申し出を待っています。

### ゆずの有効利用法

お正月の定例会で、ゆずの話で盛り上がりました。松岡・竹中さんのお話を紹介します。

- ① ゆずの種を焼酎で漬けて化粧水に。
  - ・花ゆずより大きめのゆずの方が良い。
  - ・種を傷つけ無いうように出し、ガラスビンに入れて、その5倍の焼酎(25度か35度)を入れる。
  - ・時々中をかき混ぜる。種の成分のペクチンが出てきて、ネバネバしてきたら使えます。
  - ・顔や手に使えますが、足のかかとのガサガサ

につけるとしっとり効果抜群。

### ②ゆずのジャム

- ・ゆずをマーマレードを作るのと同じように砂糖で煮てジャムを作る。パンに付けても良いでしょうし、お湯で薄めて飲んでもさわやかな飲物になります。

ゆずは皮は薄くむいて刻み冷凍しておくといつでもお吸い物や煮物などに使えます。お風呂に入れても、香りに癒されます。本当に捨てる場所のないゆずですね。

## 2月定例会

2月7日(月) 13:30~16:00

我孫子南近隣センター8F 調理室

生活展が終わったばかりですが、生活展の感想等も含めて話し合います。

## 3月定例会

3月14日(月) 13:30~16:00

我孫子南近隣センター 8F第2会議室

いつもの第1月曜日は千葉県消費者団体連絡協議会の定例会に譲りました。日と場所が違いますので、ご注意ください。

3月はもう、来年度の計画を話し合うことになります。

## 裏面に我孫子の県民提案事業の紹介

先月地域新聞に載ったものを紹介しましたが、今回は同じ筆者が書かれた「21世紀をリードする国際経済誌 WEC」誌を、ご本人の了解をいただいて裏面に印刷しました。消費者の会の寸劇も詳しく取り上げていただきました。どうぞお読みください。



## 消費者問題あれこれ

近隣の消費者団体が、県民提案事業として実施するものを紹介します。それぞれに準備を重ねています。どうぞ聞きに行ってください。

1 2月1日 13:20~15:50

松戸市女性センターゆうまつど4F

講演とミニコンサート あなたは大丈夫ですか？悪質商法から身を守ろう！

講師 大迫恵美子弁護士

2 2月8日 13:00~

アミュゼ柏クリスタルホール

講演会&楽しいミニコンサート

大事なお金の生かし方 守り方

講師 高橋伸子氏 生活経済ジャーナリスト

### 千葉県消費者団体連絡協議会 消費者大会から

「免疫力をつける」きれい社会の落とし穴  
～アトピーからがんまで～のレジュメ

人間総合科学大学教授

東京医科歯科大学名誉教授

藤田 紘一郎氏

アレルギー病とは、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、花粉症などIgE抗体が関与する疾患群をいいます。このアレルギー疾患は最近異常に増えて参りました。たとえば、10歳以下の子どもでは約40%がアトピー性皮膚炎ですし、花粉症には日本人の5人に1人が罹っています。

しかし、この病気は35年前にはなかった病気です。回虫や細菌、ウイルスなどの微生物を排除した「キレイ社会」がアレルギー病の発症を促進していると思うのです。

アレルギー性反応は免疫機構のうちTh2が関与し、癌はTh1が関与することがわかっています。「キレイ社会」はTh1も弱めて、ガンが発症しやすい環境にしているのです。それでは免疫力を強め、癌にかからないようにするにはどのようなことが考えられるのでしょうか。その鍵は腸内細菌がにぎっていることがわかりました。腸内細菌叢のバランスよい環境がT細胞を刺激し、キラー細胞を出現させたり、Th1を増殖させ、癌の発生を抑えていることがわかったのです。

腸内細菌叢のバランスを保つためにはまず

食事です。野菜、穀類、豆類、果物などの植物性の食品を中心とした「手作り」の食事が大切です。細菌類を殺してしまうような防腐剤入りの食品や、殺菌剤の混入した食品をとらないことが必要なのです。そして、笑うことや自然に触れることも重要です。

この講演では、アレルギーやガンに関わる免疫力と自然との共生・生活環境との関連について話してみたいと思います。

### 1月17日の報告

「藤田先生のお話は楽しいから聞きに行く」とおっしゃった方がありましたが、徹頭徹尾、笑わせてくださりながら、レジュメ以上の内容で私達の生きる根幹に関わることをお話いただきました。結論だけいくつかを紹介します。

- ① アトピー・喘息・花粉症は戦後、清潔が最大の評価基準になってからのもの。
- ② この世に生まれた1万年前から人間の細胞は変わっていないのに、きれい社会を作るためにさまざまな薬物を開発し使ってきた。合成洗剤はその最たる物。抗菌グッズもしかり。
- ③ 細菌など微生物の排除が本来の人間の抵抗力を落とす。程々にキレイにする生活が必要。手洗いはせっけんで充分。うがいも水、または塩水、お茶がいい。
- ④ 大腸菌がいなくなってO157が発生。途上国にはない病気。
- ⑤ 笑うことの大切さ。幸せ物質ドーパミン、NK細胞を増やそう。心が作る免疫力。
- ⑥ 若者の生きる力が弱くなっている。なぜかを常に考えよう。
- ⑦ 農薬の少ない野菜から手作りの食事を作って食べよう。添加物のない食事が大切。
- ⑧ タンパク質も果物も適量は必要です。

### 「容器包装リサイクル法の改正」署名ご協力を

生活クラブ生協がおこなっている署名運動にご協力ください。運営委員の方に用紙をお届けします。友人やご近所の方の署名をいただけたら、2月7日の定例会までに役員等へお届けください。我孫子の市議会宛のものは、我孫子市民の方にお願ひします。

