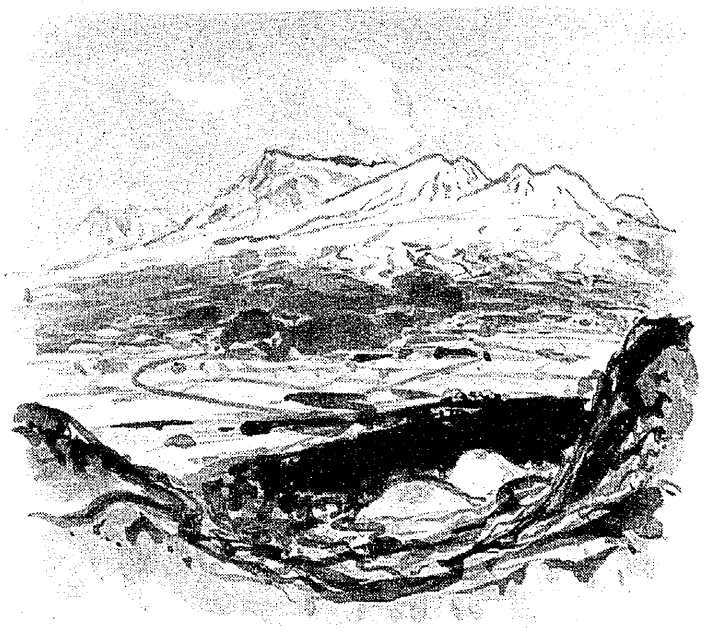
山のある風景



阿蘇五岳

画　姉川良男

阿蘇とは「燃える山」とか「火の山」を意味するマレー語からきているという説がある。大観望から眺める阿蘇山は、燃える山にふさわしい貫禄で、左端の鋸歯のような根子岳が頭、最高峰の高岳が胸、噴煙あげる中岳が腹、右端の往生岳、杵島岳を足に見立てた五岳の展望は素晴らしい。

食情報

水道水が危い！
塩素の殺菌処理に問題

日本の水は、かつて世界有数のうまい水だった。

外国船が日本に入港するとまず、飲料水をたっぷり積みこんだものである。

ところが、水源の汚れでまずくなってしまった。味がまずくなっただけではなく、へんな臭いもする。その最たるものは、カビ臭だろう。

しかも、人体に危険な物質が混じりこんで、家庭に送られてくる。水道水は、毎日使用するだけに、問題である。

日本の水道水の原水は、ほとんどが、河川やダム、湖水などの表流水。

この表流水を浄化場に引きこみ、塩素を使って殺菌処理し、水道水にしている。

問題なのは、この塩素。表流水と混じり合ったときに、有機塩素化合物が生成されてしまうのだ。

この化合物の中には、トリハロメタンや変異性物質が混じって、健康によくない状況を生み出す。

トリハロメタンは、動物実験では、ガンを誘発することがすでに証明されている。日本では、この含有量の暫定基準値が決められ、一応安全ということになっているが、体内に蓄積された場合、どうなるのか不明である。変異性物質にも発ガン性の危険がある。水道水の危険物は、煮沸して蒸発させてから飲用すれば、少しは予防できる。

姿見

外仕事に出て

荒尾ブロック　工藤正子

ある日、友人から「二、三日仕事をしてみない」との誘いを受けて、やっと決心したものの、その仕事というのが外の仕事で、それも土方です。

主人に話せば「お前には無理ぞ」と、言われるかと思いきや「ほぉう。頑張らなんた。風呂ば沸かしとこだ」との返事で、あっさりとした励ましの言葉に拍子抜けのありさま。

今度は子供たちです。「お母さんは明日から仕事に行くからね」と言うと、「そんなら、お母さんも弁当を持って行くやろけん、明日からおかずが良くなるね」と、上の女の子。男の子は「ふぅん」と言うだけで、これまたあっさりしたものでした。

私自身は、初めての外仕事ですから仕事への不安でいっぱいで、やはり落ち着きません。一日目は早々と準備をすませ、エプロンをかけ、帽子と軍手、お弁当、コーヒーなどを入れた水筒を大きな袋に入れて出発。途中で友人と落ち合って現場に向かいました。

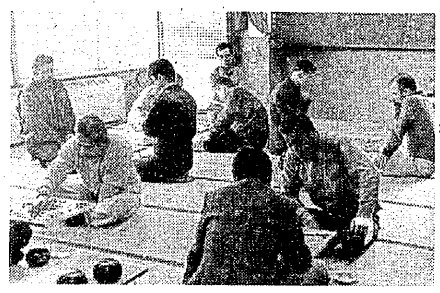
私たちの仕事は、大きな病院の前の側溝作りでした。土方とはよく言ったものです。土にまみれての仕事で、なんとなく気はずかしくて顔をあげることができませんでした。

それでも二、三日経つとなれてきましたが、仕事のことは何も分からないものですから、よく、大きな声でおこられました。

この仕事を通じて、働いてお金をもらうことの大変さをつくづく感じ、主人がありがたさがあらためて分かりました。

友人の助けもあって二、三日が九日間に延び、なんとか頑張ることができました。私にとっては大変な労働だったのですが、とても貴重な体験でした。

新春囲碁大会開く



三池労組の囲碁愛好会は、一月十日の日曜日、午前九時から十四人が参加して新春囲碁大会を開き、A、B二組に分かれて熱戦を展開しました。結果は次の通り。

A組　1　荒木　一徳　（四分会）
　　2　井口　勝吉　（三分会）
　　3　金子　八郎　（〇　B）
B組　1　秋富　学　（一分会）
　　2　井上　文雄　（五分会）
　　3　宮崎　勝　（〇　B）

対戦成績を集計の結果、総合優勝はB組の秋富学さんでした。

囲碁愛好会では、三月に定期総会と囲碁大会を開く予定です。

おたのしみ目で見るクイズ

渥美清さんがスキー場へ行った。寅さんスタイルでスキーをするかは別にして、よく見ると、この絵には実際にはありえないことや常識的にみておかしなところがいっぱい！　間違いを7つ以上さがしてください。（答えは3面に）

イラスト　●モロズミ勝

くらしの知恵

野菜を〝悪菜〟にしないで

野菜サラダは健康食の代表のように考えられていますが、ちょっと待って下さい。

確かにカロリーは低いのですがサラダばかりでは血が薄くなり、貧血や冷え症の原因になります。

普通の成人で、一日に二〇〇グラムから四〇〇グラムの野菜が必要だと言われています。これだけの量を生野菜でとるとなると大変ですが、煮たり、焼いたり、炊めたりすれば割合楽に摂取できるのです。

また、熱を加えるとビタミンが壊れると思われていますが、それは量で十分取り返せます。

和食では、ホウレン草などのおしたしがありますが、昔からの知恵なのでしょう。

食事全体の栄養面でも、煮たり、炊めたりしたほうがずっと優れているのです。

食べて健康をつくる　⑨

大豆で血管を守ろう

「ヒトは血管から老いる」。よく聞くことだ。たしかにその通りであるが、外からはみえないせいもあって、実際には血管の健康状態まで気を配るひとは、ほとんどいない。ところが、血管は二十歳をすぎると、もう老化をはじめる。日本人は、否も応もなしに、八十歳まで生きなければならない。

日本人の老後は、世界一長い。元気で長生きするか、ベッドに寝たきりになるか、それは、血管をいかに大切にするかによってちがってくる。

血管の長さ10万キロ

わたしたちのからだの中に、くまなく張りめぐらされている血管の長さは、毛細血管までつなぎ合わせて一本にすると、全長は約十万キロ。

なんと、地球ふたまわり半の長さだ。毛よりも更に細い毛細血管を通して、その数六十兆個といわれる、体細胞のひとつひとつに酸素や栄養を送りとどける。そして、老廃物を回収するという、大切な働きをしている。

したがって、血管が老化してその機能が低下すると、体細胞も栄養不足となり老化する。では、「血管の若さ」を保つにはどうしたらよいか。大豆を積極的に食べることだ。大豆には、血管の弾力を保って老化を防ぐリノール酸やサポニン、それにレシチンがたっぷり。しかも、「畑の肉」といわれるように、血管の細胞を丈夫にする上で欠かせない、タンパク質も多い。

また、大豆中のサポニンやレシチンも、血管を強く、しかも、しなやかにする働きをしている。

さらに、リノール酸は血液の循環をよくするから、からだ全体の老化を防ぐ。大豆製品の中では加工度の低いキナコがよい。

（永山久夫・食文化研究家）

予約募集のご案内

「真谷地炭鉱83年目の閉山」

「閉山という　地域にとっての切迫した事態を通じ　事実を語らせつつ　国とは・自治体とはなにかを問い直す」ことを主旨に『ふるさと夕張会』が発行する本です。

アート紙三十頁の本ですが、北炭と真谷地を通じて石炭と閉山の事実を知ることができると思います。

予約出版のため前納制で、九百七十円を七百二十円で募集します。各職場分会で集約しますので、二十日までに現金を添えて申し込んで下さい。