



おにぎり通信

2017年3月11日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私（わたし）たちは毎週（まいしゅうどようび）土曜日（どよう）に、銀座（ぎんざ）・日比谷公園（ひびやこうえん）、東京駅周辺（とうきょうえきしゅうへん）で生活（せいかつ）されている方々（かたがた）を訪問（ほうもん）しているボランティアグループです。

明後日（あさって）、3月13日（がつ）は北海道（ほっかいどう）と青森県（あおもりけん）を結（むす）ぶ青函トンネル（せいかんかいづう）が開通（ひ）した日（ひ）です。1988（しょうわ）（昭和63）年（ねん）のこと（こと）です。青函トンネル（せいかん）は、津軽海峡（つがるかいきょう）の海底（かいてい）下約100メートル（ちちゅうもう）の地中（ちちゅうもう）に設（か）けられ、海底トンネル（かいてい）としては世界（せかい）一の約54キロメートル（やく）の長さ（なが）を持つ（も）トンネル（てんねる）です。

青函トンネル（せいかん）の開通（かいづう）まで青函連絡船（せいかんれんらくせん）が北海道（ほっかいどう）と青森県（あおもりけん）の間（あいだ）を結（むす）んでい（い）ました（ま）が、暴風雨（ぼうふうう）など（なんど）で安全（あんぜん）を脅（おびや）かされること（こと）がしばしば（しばしば）あり（あ）りました（り）ました（ま）した（し）た（た）。そう（そう）した（し）た（た）事故（じこ）を踏（ふ）まえて建設（けんせつ）された（さ）れた（れ）た（た）のが（の）青函トンネル（せいかん）です（す）。ただ（ただ）、前例（ぜんれい）のない（ない）海底（かい）トンネル（てんねる）の建設（けんせつ）は困難（こんなん）を極（きわ）め、工事（こうじ）期間（きかん）は四半世紀（しはんせいき）（せい）、殉職（じゆんしよくしや）者（しや）は34人（にん）にのぼ（のぼ）る難工事（なんこうじ）の末（すえ）の開通（かいづう）で（で）した（し）た（た）。

オリンピック（オリンピック）などのマラソン（マラソン）競（きよう）技（ぎ）が42.195（きようぎ）キロメートル（キロメートル）である（あ）る（る）こと（こと）を考（かんが）え（え）ると、長さ（なが）約（やく）54（せ）キロメートル（キロメートル）の青函トンネル（せいかん）が世界（せかい）一の海底（かい）トンネル（てんねる）である（あ）ること（こと）も（も）う（う）な（な）ず（ず）け（け）ます（ます）。カレン（カレン）ダー（ダー）を（を）み（み）て（て）い（い）て（て）、そう（そう）した（し）た（た）前例（ぜんれい）のない（ない）こと（こと）に挑（いど）んだ（だ）先人（せんじん）の心意（こころい）気（き）に学（まな）び（び）たい（たい）と思（おも）い（い）ました（ま）した（し）た（た）。

次（じ）回（かい）の福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）：3月13日（がつ）（月）

東京駅丸の内南口地下（とうきょうえきまるの内南口地下）に朝8時30分（あさ）（じ）（ぶん）ま（ま）で（で）に集（しゅう）合（ごう）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。（※集（しゅう）合（ごう）場（じやう）所（しよ）が北口（きたぐち）から南口（みなみぐち）に（に）変（へん）更（こう）と（と）な（な）り（り）ま（ま）し（し）た（た）。ご注（ちゅう）意（い）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。）

車輪（しゃりん）の（の）前（ま）え（え）に「おにぎり通信（おにぎり通信）」を（を）持（も）った（た）者（しや）が待機（たいき）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）ので（ので）、声（こゑ）を（を）お（お）か（か）け（け）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。

病院（びやういん）に（に）行（い）き（き）たい（たい）方（かた）や、体（からだ）を（を）休（やす）め（め）たい（たい）方（かた）と（と）一（いっ）し（し）よ（よ）に（に）福（ふ）祉（し）事（じ）務（む）所（しよ）ま（ま）で（で）、ボラ（ボラ）ン（ン）ティ（ティ）ア（ア）が（が）同（どう）行（こう）い（い）た（た）し（し）ま（ま）す（す）。

福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）は原（げん）則（そく）と（と）し（し）て（て）毎（まい）週（しゅう）月（げつ）曜（よう）日（にち）に（に）行（い）い（い）ま（ま）す（す）。

福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）は参（さん）加（か）さ（さ）れる（れる）そ（そ）れ（れ）ぞ（ぞ）の（の）方（かた）が、ご自（じ）身（しん）の（の）希（き）望（ぼう）を（を）ご自（じ）身（しん）の（の）言（ごん）葉（え）で（で）ハ（ハ）ッ（ッ）キ（キ）リ（リ）と（と）伝（つた）え（え）る（る）こと（こと）に（に）よ（よ）り（り）成（な）り（り）立（た）ち（ち）ま（ま）す（す）。

もより ふくしじむしょ
最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしょ かい
中央区福祉事務所…中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ かい
千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-1 3階

なっとう のうそちゅう ふせ
「納豆で脳卒中が防げる？」

なっとう ていきてき た ひと た ひと くら のうそちゅう
納豆を定期的に食べる人は、ほとんど食べない人に比べて脳卒中にかかる
きけんせい ていか けんきゅうろんぶん いがくし はっぴょう
危険性が低下するのではないかという研究論文が医学誌に発表されました。ねば
なっとう た のうそちゅう き こんかい
ねばの納豆を食べると、脳卒中にかからないと聞いてびっくりしましたが、今回は
なっとう のうそちゅう かんけい しょうかい
納豆と脳卒中の関係について紹介します。

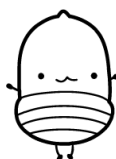
だいずゆらい はっこうしょくひん なっとう けっせん と こうそ ふく
大豆由来の発酵食品である納豆は、血栓を溶かす酵素、ナットウキナーゼを含ん
けっせん さまざま じゅんかんきしっかん げんいん なっとう た じゅんかんきしっかん
でいます。血栓は様々な循環器疾患の原因となるので、納豆を食べると、循環器疾患
きけんせい おさ かんが
にかかる危険性を抑えられるのではないかと考えたわけです。

ろんぶん はっぴょう き ふ だいがく けんきゅう き ふ けんたかやまし じゅうみん たいしょう
この論文を発表した岐阜大学の研究チームは、岐阜県高山市の住民を対象に
えきがくけんきゅう さんか ひと たい か こ ねんかん とうふ み そ だいず なっとう とうにゅう
した疫学研究に参加した人に対して過去1年間に豆腐、味噌、大豆、納豆、豆乳、
あぶらあ あつあ た たず しぼう う む しん ちようさ
油揚げ、厚揚げをどのくらい食べたか尋ね、死亡の有無と死因を調査しました。

けっか なっとういがい しぼう たい えいきょう なっとう しゅうかん
この結果、納豆以外は死亡に対して影響はありませんでしたが、納豆を1週間
いじょう た ひと た ひと のうそちゅう じゅんかんき
に1パック以上、食べた人はほとんど食べなかった人に比べて脳卒中など循環器
しっかん しぼう ひく
疾患による死亡リスクが25%低いことがわかりました。

こんご た しゅうだん だいずせいひん だいず しつ なっとう せっしりょう じゅんかんきしっかん
今後、他の集団でも大豆製品、大豆たんぱく質、納豆の摂取量と循環器疾患の
かんけい ちようさ い こんかい けんきゅうけっか なっとう
関係を調査しなければ、はっきりしたことは言えませんが、今回の研究結果は納豆
じゅんかんきしっかん しぼう さ かのうせい しめ
が循環器疾患による死亡リスクを下げる可能性を示したものといえます。

わたし まいとし きせつ かふんしょうたいさく おお なっとう た
私は毎年、この季節になると、花粉症対策にいつもより多めに納豆を食べるよう
にしているのですが、納豆のねばねばには中々、慣れることができません。納豆を
た じゅんかんきしっかん き なっとう た た
食べると、循環器疾患にかかりにくいと聞いて、納豆をもっと食べられるよう食べ
かた くふう おも
方を工夫してみようと思いました。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入
れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召上がり下さい。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535