

旬のたより

ホームページ→<http://amakusa.biz>

イクメン その①
 歩朝(あゆみはじめ)

——昔々ある所に、おじいさんと
 おばあさんが住んでいました。毎日
 おじいさんは山に柴かりに、おばあ
 さんは川に洗濯に行きました。—
 皆さんも良くご存知の童話「桃太
 郎」一節ですが、昔から男は外に出
 て仕事をし、女は家で家事、育児と
 仕事の分担が決まっていた。近
 代になっても、貧乏な家の子は小さ
 いうちから、男の子は「稚奉公」、女
 の子は「守奉公」、家事手伝いと相場
 が決まっていた。

日本では昔から「男が台所でうろ
 うろするんじゃない」とか、「男女七
 歳にして席を同じにせず」「男のくせ
 に……女のくせに……」などの言葉
 が平然とまかり通っていた時代が長
 い間続いていました。

女性が本格的に社会に進出してま
 だそう長い時間は経っていません
 し、結婚すると同時に「専業主婦」
 とが当たり前になった。その前は
 わたてきたのも、その前のものでは
 ないと思います。世界的に見ても、
 日本はまだまだ女性蔑視の強い国
 柄ですが、男性が白旗を揚げる日
 もそう遠くは無いと思います。
 「男尊女卑」の考えを持つ人間が、こ

の地球上から消えていく日がいっ
 のことになるか分かりませんが、
 最近男が弱くなったなと思うこ
 とが多くなったのも事実ですね。
 企業においても、女性がトップに立
 つことも増えてきました。

肉食系の女性に肉食系男子、そ
 の比率が目に見えて差が大きくな
 ってきました。世の母親はすぐに
 自殺をしようとする弱男を
 作り出しています。忍耐力の無い
 子どもを作り出すのも考え物で、
 男女平等の考えを持つ子どもを育
 てて欲しいと思います。

女性が社会の中で、結婚しよう
 が一人でいようが、男性と対等に
 生きて働いていくためには、いつも
 不利になるのは子どもを生むとい
 うことでした。

妊娠、出産、育児は重要かつ大
 仕事です。仕事を中断せざるを得
 なくなり、産休をとるとなかなか
 もとのポジションに戻れなくなっ
 たり、止めざるを得なくなったり
 と。先進国ほとんどがこの点を
 うまく解決しているのに、日本は
 遅れていると思います。

このような状態の中で「男性の
 育児休暇」という制度が生まれて
 きました。日本ではまだまだ普及
 していませんが、都市部では少し
 ずつ広がって来ています。急速に広

がらないのは、男性側の問題が出
 てきたからです。会社内で熾烈な
 ポジション争いを繰り返している
 ものにとっては、一二年でも戦
 列を離れるということは、脱落を
 意味するからでしょう。

女性が社会にどんどん進出する
 にしたがって、子どもを生まなく
 なってきています。高齢化社会に
 突入している今、年齢を問わず考
 えていかねばならない問題と思
 います。

ひとつ朗報があります。この天
 草で一人の「イクメン」が誕生しま
 した。知人の息子さんですが、私
 は大拍手をしています。他にもい
 らっしゃると思いますが、私が知っ
 ているのはその彼だけです。制度
 は出来てもなかなか取れないのが
 実情です。組織内の温かい目だけ
 ではないと思いますが、これを突
 破口にたくさんの方に頑張っ
 て欲しいものです。

私はこの天草で「イクジイ、イク
 バア」の集まりを作りたいと、今準
 備中です。

一緒に仲間
 入りませんか？



秋冬野菜続々入荷中！ 〔無農薬・無化成〕

- かぶ 2~3玉 130円
 - ねぎ 1袋 130円
 - ひとじ 1袋 130円
 - サニーレタス 1株 150円
 - 大根葉 1袋 130円
 - サニーレタス 1株 150円
 - ベビーリーフ 1袋 150円
 - さといも 500g 250円
- 特別栽培農産物入荷中！
 ● キャベツ・にんじん・トマト・きゅうり・
 なすびなど入荷中！



熊本健康づくり応援店企画
 天高く馬肥ゆる秋だ・か・ら
 ヘルシー弁当予約受付中
 11月12日(火)
 1個 500円
 * 麦ごはん又は黒米ごはん「選べます」
 * ご予約〆切 11月19日(土)

マクロビレストラン特別企画
 お産力を高める食事予約受付中！
 と き 2013年11月15日(金) 12:00~14:00
 ところ 浄南町天草社ゆるっとショップ
 参加費 800円
 定員 15名(定員になり次第〆切ります)

食品添加物はなぜ問題なのでしょうか！ 【添加物と食品成分との食べ合わせで死者多数！】



1963年以來アメリカ、カナダなどの一部のビール会社がビールの泡を安定化させるために、ビールにコバルト塩を添加するようになりました。ところが、コバルト塩を添加し始めて半年後から、ビール愛飲家の間に、急激に悪化する心筋障害を特徴とする奇病の発生が認められるようになりました。

例えば、カナダのケベック州では50名が発病し20名が死亡したと報告されています。それから4年後の1967年になってこの奇病が、ビールに添加されていたコバルト塩であることが判明しました。

この病気はコバルトビール心筋症と命名され、その後コバルト塩の添加は中止され患者の発生もなくなりました。患者のコバルト塩の摂取量は1日当たり5~10ミリグラム推定されましたが、動物での実験では毒性を示すことはありませんでした。この心筋症はコバルト塩をアルコールとともに摂取することにより、発症することが解りました。またコバルト塩の毒性はタンパク質や、ビタミンB1の欠乏によって増強され、コバルトビール心筋症が発症することが解りました。(水谷民雄、食品衛生学、培風館1989より)

もしコバルト塩の毒性がこのように急激に悪化し心筋症では無かったらどうでしょう。1~3年ぐらいビールを飲んでいたらガンになるとか、神経が徐々に侵されて半身不随になるといった症状でしたらどうでしょう。誰もコバルト塩の毒性に気づくことなく現在でもコバルト塩添加のビールをおいしそうに飲んでいられるかもしれません。この非常に悲惨な事例は、次のような大変貴重な教訓を我々に残してくれました。

このコバルトビール心筋症は添加物(コバルト塩)と食品成分(アルコール)との併用で、又タンパク質やビタミンB1不足で発症します。動物による安全試験では添加物の安全性を確保できないということを確認しています。残念ながら、死者まで出たこの貴重な教訓は無視され、毎年新しい添加物がどんどん許可されています。

小藪浩二郎(食品コンサルタント、食品評論家)

FAX 番号変更のお知らせ

11月1日より、ゆるっとショップあまくさ(浄南町)のFAX番号が0969(24)3698に変更になりました。電話は変更なく24-3697です。お間違いのないようご注意ください。

薬でないけど常備役！！
 ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ
プレミアムN(ナチュラル)
 ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう
 100ml・・・2,100円(税込)

株やくそうの島 天草社
 ゆるっと天草食農ネットワーク
 TEL・FAX:0969-24-3697
 〒863-0034 天草市浄南町59-3
 info@amakusa.biz
 facebook 「ゆるっとショップあまくさ」で検索！

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697
もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ●幕の内弁当
550kcal | ●唐揚げ弁当
770kcal |
| ●豚カツ弁当
750kcal | ●鶏の照り焼き弁当
560kcal |
| ●魚フライ弁当
720kcal | |
| ●コロッケ弁当
610kcal | |
- 定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- | | | |
|----------|-------|---------|
| ●玉子焼き | 100g | 128kcal |
| ●ごぼうきんぴら | 100g | 45kcal |
| ●煮しめセット | 100g | 100kcal |
| ●さばの味噌煮 | 約100g | 206kcal |
| ●酢の物 | 100g | 43kcal |
| ●肉野菜炒め | 100g | 120kcal |
| ●ひじき煮 | 100g | 67kcal |
| ●肉じゃが | 100g | 180kcal |

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

定番

日替り

マクロビ

11/4(月)

本日は文化の日(振替休日)のためお休みです。

11/5(火)

715kcal

・のり塩唐揚げ

11/6(水)

650kcal

・さんまの蒲焼

11/7(木)

735cal

・ミックスカツ
豚 玉ねぎ カボチャ

11/8(金)

690kcal

・魚の磯辺揚げ

11/9(土)

670kcal

・牛丼

- ・黒米ごはん
- ・マーボーなす
- ・こんにゃくのカルピ風
- ・にんじんのピーナツ和え
- ・漬物
- ・みかん

562kcal

ポリフェノール効果

- ・玄米ごはん
- ・車麩のカツ
- ・ほうれん草の豆乳クリーム煮
- ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ・漬物
- ・豆乳もち

583kcal

便秘改善 貧血予防

- ・もち麦ごはん
- ・筑前煮
- ・★白菜としめじのおろし和え
- ・長いものきんぴら
- ・漬物
- ・三年番茶の寒天

570kcal

疲労回復

- ・玄米ごはん
- ・板麩のエビチリ風
- ・柿なます
- ・れんこんきんぴら
- ・漬物
- ・★マクロビにんじんケーキ

589kcal

風邪予防 美肌

~マクロビ弁当とは~

肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。

★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。