

UKIUKI!

松戸東版



れており、まず5000年以上の歴史がある。紀元前3000年頃のシュメール人が楔形文字で石碑に残しているので間違いない。当時、碎いた麦に水を加えパンのようないものに熱を加え発酵させたものが原点だ。ビール酵母の働きでビタミンB群、必須アミノ酸、ミネラルが生成され、人間の身体にとって必要な栄養素がビールには含まれている。こんな化学的な解明はつい最近昭和の時代になつて理屈が判明したのであるが、大昔からビールは健康飲料だった。エジプトのピラミッド製作に携わった労働者たちの労働意欲を高めるためにも利用されたらしい。欧米では、飲むパンとも言われているのである。エジプトのビール酵母の生きた健康飲料の旨いビールを飲むことが出来るそうだ。

半年から1年たつてもおいしいそうだから、充分保存がきくというのも

A group of people are gathered around a large white container filled with a dark liquid, likely beer, in what appears to be a brewery or kitchen setting. One man in a striped shirt is standing with his hands on his hips, while two others are looking down at the container. The scene is well-lit and captures a moment of shared interest or work.



16リットルになるよう水を加え、発酵適温18℃～26℃になるよう調整して、添付のビール酵母（イースト菌）をふりかけエアロックを取り付けたふたをしっかりと密閉し1週間から10日間ほどすると一次発酵が終了する

はビールが製造され修道院の運営費の一部にもなり、勿論修道僧にも飲まれているのが修道院ビールだ。

市販ビールと大違
の一つである。

市販ビールと大
人のホビーとして、
スローフードな手造りの
楽しさも味わえる、なか
なか優れた趣味グループ
の印象を受けた。新会員
も募集しているそうなので、
問い合わせてみたら
いかがだろう。

私も次回の瓶詰めに参加することに決めた。仕込み日の1週間後にその日がやってきて、ビン詰め体験もさせてもらうこととなり、以前から仕込んであるというビールの試飲もさせてもらうことが出来た。その日は暑い日だったのでことさらに喉を潤すこととなつた。旨い。他にいいようなない、感激のドラマ気分であつた。(ラ・テール)

■ 鈴木 隆
俱楽部代表

047-389-1621

ビール教室開催予定は月1度程度(2回講座)会費は、材料費込み3000円(2回分)ビール好きの方はどうぞお申し込みをされてしまお申しありビール仲間の輪を作つてみませんか。

住所／松戸市松飛台

553-133

自ビール俱楽部 B-I

Oce anビービー

オーシャン

貸収納 入庫者募集!



STOCK HOUSE

安心 安全 安価

- 24時間使用可
- セキュリティシステム完備
- 便利なエレベーター付き

地域最大級の
収納施設

全156室

Aタイプ	¥ 6,800～¥ 7,500	45室	Dタイプ	¥22,000	1室
Bタイプ	¥ 8,000～¥ 9,000	66室	BBタイプ	¥17,000	24室
Cタイプ	¥12,000～¥13,500	18室	CCタイプ	¥24,000	2室

随时見学可

小金335 東漸寺そば



STOCK HOUSE HIKARIGAOKA

お部屋スタッフ紹介

全94室

Sタイプ	¥ 5,500	4室	Dタイプ	¥12,000	4室
Aタイプ	¥ 8,000	6室	Eタイプ	¥12,500	16室
Bタイプ	¥ 8,500	12室	Fタイプ	¥20,000	6室
Cタイプ	¥10,000	38室	Gタイプ	¥25,000	8室

柏市光ヶ丘4-11

Century 21

北小金サティそば

五大ホーム(株)

047-345-4311

9:00～17:00

水曜日定休



「持法院」は松戸近辺で彼岸花の咲くお寺として国で有名な場所です。沼南町の工課の浜田さんによると、「持法院」は第一部を紹介いたしました。沼南町商工課の浜田さんはお彼岸で彼岸花を探して持法院を訊ねてみました。

道16号線の藤ヶ谷交差点を千葉方面に少し走り次第左に入る農道があります。曲がりくねつていますが、分かれ道を2ヶ所とも右方向に走るすぐ先に左に入る農道があります。（16号から400メートル）「持法院」は小山の斜面を取り込んでいかにも山寺という感じです。記者が訪ねた時はまだ2分咲きでしたが、やはりその名のようにお彼岸花に左右されてもこのお寺は文化財もあり、歴史的に面白いと思います。

お彼岸花は26日頃が気になります。でも、お彼岸花が終わるには満開になるそうです。お天気に左右されてもこのお寺は文化財もあり、歴史的に面白いと思います。



ベターホーム協会は「がんを予防する料理読本」を発行しました。

◆3人にひとりががんで亡くなっています

日本人の死因のトップはがん。3人にひとりががんで亡くなっている状況です。しかし、今、健康な人は「自分だけはがんにならない」と他人ごとのように考えているのではないでしょうか。

ベターホーム協会のアンケート調査（「がん予防に関する意識調査」03年3月調査）によると、がんによる死亡率を「3人にひとり」と正しく答えた人は最も少なく、多くの人ががんによる死亡率はもっと低いと楽観的に考えていることがわかりました。（下表）

*「がんで亡くなる人は何人にひとりだと思いますか？」

3人にひとり（正解）	6.5人にひとり	20.1人にひとり
24.1%	35.3%	34.6%

ベターホーム協会調査 「がん予防に関する意識調査」から

◆がんは生活習慣病。かかりにくくできます

そのがんの原因ですが、1位が「食べもの」と見られており、35%をしめています（2位がたばこで30%）。それは、食事に気をつけなければなりがんは防ぐことができるということになります。

たとえば、今回のアンケート調査で「日本人で胃がんにかかる人は30年間でどう変わったと思いますか？」という質問をしました。結果は「倍増した」という答えが一番多く、46.2%でした。（下表）

*「日本人で胃がんにかかる人は30年間でどう変わったと思いますか？」

半減した（正解）	倍増した	ほとんど変わらない
41.0%	46.2%	12.8%

ベターホーム協会調査 「がん予防に関する意識調査」から

ところが、実際には胃がんは半減しています。

なぜ減ったかというと、塩分の摂取が減ったからと言われています。

胃がんの原因のひとつは塩分の摂りすぎですが、ここ30年で高血圧の予防のために食事をうす味にするという知識が普及した結果、脳溢血が減ると同時に、胃がんも減ったと考えられています。

また、冷蔵・冷凍による流通が普及していない頃は、保存のために塩蔵の魚や、塩からい漬物が必要でしたが、今ではその必要がなくなりました。だから人々は昔に比べて塩からいものを見なくなっています。

この例に顕著なように、がんは食べものや喫煙など生活スタイルに原因がある生活習慣病です。逆に言えば食事や生活のしかたを変えれば、避けることができる病気なのです。

ともすれば、がんは「運命」のようにとらえがちです。しかし、避けがたい「運命」ではありません。食事に注意することでその危険を避けることができます。また、たとえがんの芽ができるとしても、人間にはそれを克服する力が備わっています。その力は食事で強化することができます。

◆おいしく食べてがん予防。「がんを予防する料理読本」を発行しました

ベターホーム協会は食生活と健康を大きなテーマとして活動してきました。がんの原因の大きな部分が食生活にあるのなら、がん予防のために料理のノウハウで社会に貢献したいと考え、「がんを予防する料理読本」を制作しました。

制作に先立ち、国立がんセンターの若林敬二先生に取材をし、がん予防の食事のポイントをうかがいました。そしてそのポイントを柱としてベターホームが料理を考えました。

いくらがん予防のためとはいって、おいしくないもののや、手間がかかりすぎる料理では実用的ではありません。これまで料理教室を開催したり、料理書を出版してきた経験をいかして、がん予防に役立ち、しかもおいしい料理を考えました。がん予防によい料理は、他の生活習慣病も防ぐので一石二鳥です。

「がんを予防する料理読本」には下のような5つの柱に分けて、全61品を掲載しました。

●脂肪・カロリーひかえめの料理

脂肪のとりすぎやカロリーのとりすぎは、乳がんなどを引き起こします。そこで、肉なら脂肪の少ない部位を選ぶ、脂肪を落とす調理法にするなど、脂肪を減らすための工夫を紹介しました。

●野菜が150グラムとれる料理

野菜・くだものは発がんを抑える成分をたくさん含んでいます。1日に野菜350グラムはとりたいのですが、現状は不足しがちです。そこで、1皿で150グラムともりだくさんの野菜がとれる料理を紹介しました。

●豆・きのこ・海藻などの料理

きのこに強い抗がん作用があることは、よく知られています。また、豆や海藻にも食物繊維やミネラルをはじめ、発がんを抑える物質が含まれていますが、現代の家庭ではなかなか食卓にのぼりにくいもの。そこで手軽にいれることができる料理を考えました。

●塩分ひかえめの料理

塩分ひかえめは大きなポイントですが、うす味で物足りない思いをするのでは続かない。そこで、だしをきかせたり、酢やハーブでうす味をカバーするなどのテクニックで、おいしく食べる方法を紹介しました。

●腸から予防 善玉菌を増やす料理

がんは遺伝子の異常から起こりますが、小さい異常は誰でも持っています。それが何年もかかって増えたのが、がん。小さい異常のうちに免疫力で修復することが可能です。ヨーグルトなどの発酵乳は、生きた善玉菌を直接食べることで、免疫力を高めます。

☆「がんを予防する料理読本」の申し込み方法（A5判オールカラー48ページ）

※300円分（送料込み）の切手を下記までお送りください。

折り返し、郵送します。

※送り先▼

〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

（財）ベターホーム協会 がん係



はるかぜ7thコンサート

虹をかけよう街に

ミュージカル～私は15才～

2003年10月12日(日)

13:30開場 14:00開演

松戸市民会館大ホール

プログラム(曲目を変更する場合があります)

[第1部] 未来への思いを込めて
ちいさい秋みつけた
会津磐梯山
おまつりマンボ
さとうきび畑
美しく青き山
さとうきび畠
【第2部】郷土のおどりと太鼓
雷神
花笠音頭
三宅島太鼓 他
【第3部】創作ミュージカル
虹をかけようこの街に
～私は15才～

指揮・演出
ビアノ
ダンス・歌
民舞 指導
後援
JCD 日本合唱指揮者協会
松戸市音楽協会
松戸市教育委員会

前売券
[大人] 1,500円
[中高生] 800円
[小学生・障害者] 500円
※当日券は200円増しになります。

10年前に好評を博したミュージカル
「虹をかけようこの街に」の再演！
より深く、より未来に向かって、
あたたかい作品に生まれかわりました。
15才の君へ すべての子どもたちへ
君の輝くひとみがみたいよ
未来はふるえるほどすてきだから…

イトヨーカドー 松戸市民会館
三井住友銀行 バスターミナル
東口 松戸駅 西口
至柏 西口
市民会館案内図(東口より徒歩5分)
駐車場はありません。保育あります。

主催 東葛合唱団はるかぜ

〔問い合わせ先〕電話・FAX共
桑原 047(387)3517 太田 047(384)4759
荒巻 047(7150)5733 田中 03(3600)2410

花と話して

入場無料

「ふみ」の絵と詩 作品展

○場所 まつど市民活動サポートセンター1階=第1会議室、第2会議室
○日時 2003年10月3日(金) 12:00~19:00
2003年10月4日(土) 10:00~17:00

「加藤さんを囲む会」

10月3日(金) 14:00~

参加費 500円(お茶代込み)

連絡先 〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台7-7-8

TEL 043-253-7643 加藤ふみえ

協力 “ふみの会”

主催 松戸市社会福祉協議会ボランティア連盟加盟 登録番号01-第11号

ボランティアコンダクター ハッピーハートの会

田中早苗 047-345-3500 鬼山真規子 047-361-5876 奈良橋敏子 047-345-3741



案内図