

急募！ライフプラン講座『教育費』に参加しませんか**11/22(金) 13時～15時 南区太田窪 2504-5 善前公民館**

☆高校までの子どもがいる組合員さんの、教育費の不安や疑問にベテラン講師が答えます。

☆申し込みは不要です。組合員外のお友達を誘ってもOKです。

☆5名まで、12時40分に南浦和東口交番前からお車でお送りできます。川口センター細井まで電話(048-286-6911)か、FAX(048-286-6915)で申し込んでください。

ちょこっとティータイム～新規加入者の集い～**12/10(火) 10時～12時 出入りは自由です****パルコ9階市民活動サポートセンターにて(南ラウンジ親子スペース隣)**

『お悩み相談』『ベテラン組合員のおすすめ消費材紹介』『自分でできる足裏マッサージ体験』『サンプル調味料プレゼント』など、盛りだくさんの企画を用意しています。お買い物の途中にでも、生活クラブの美味しいお茶とお菓子でほっと一息つきませんか。

☆申し込みは必要ありません。生活クラブへの新規加入者(加入 1 年未満)に限らず、どなたでも参加できます。組合員でない方も参加できます。生活クラブをお友達に知ってもらうチャンスです。ぜひ一緒にお越しください！

新米の季節です お米の年間登録しませんか 

4人家族の我が家では『遊YOU米』を年間登録しています。月に2回、5Kgのお米が届きます。登録していることで、きれいな水で手間をかけ減農薬で栽培されたお米が一年中食べられ、しかもOCRで注文するよりもお得になります。我が家の場合は1年間で 40円×24＝960円 もお得です。つやつやの美味しい新米をいただきながら、日本人でよかった、生活クラブに入っていてよかった、と思うこのごろです。

☆お米の登録は毎月1回、5Kg(または 3Kg)からできます。『玄米』や『胚芽精米』、OCRでは注文できない『無農薬実験米』も申し込めます。年間登録の申し込みはいつでも受け付けています。配達職員または、川口センター(048-286-6911)までお願いします。

◆◆◆◆◆◆◆◆内部被曝に負けない方法◆◆◆◆◆◆◆◆

早寝・早起き・腹八分目・ストレスを溜めない
原材料の確かな玄米・味噌・海藻類・青魚・緑黄色野菜がお勧め

環境の放射線量に注意！

まだ、福島第一原発からは放射性物質が出ています。放射性物質の半減期は長いものが多く、崩壊しながら別の放射性物質になります。除染してもなくなるわけではなく、移動するだけ。思わぬところにホットスポットができることもあります。

*屋外ではなるべくマスクを付ける。(特に風の強い日は要注意)

*雨や水の溜まる所は要注意。

*東北・北関東の山、そこから流れ出ている河川、その河口付近は今後も要チェック。

食べ物で防御するには？

「抗酸化」「解毒」「免疫力アップ」がカギ！

放射線は身体の中で、強力な活性酸素（ヒドロキシラジカル）を作り出します。

《酵素が豊富な食品》(腸内環境を整える)

発酵食品：味噌・納豆・漬物など 生野菜、果物：大根・長いも・アボカド・バナナ・パパイヤ

《カリウムの多く含まれる食品》(セシウムを排除)

海藻・夏野菜・イモ類・フルーツ・青菜・ドライフルーツなど

《ヨウ素の多く含まれる食品》(放射性ヨウ素を排除)

海藻・コンブのだし汁など

《玄米》(放射性物質・重金属・ダイオキシン類を排出する)

ミネラルも排出されるので、心配な場合は発芽玄米にする

《青魚》(腫瘍の転移を予防する)

DHAとEPAは細胞の増殖を遅くし、腫瘍の転移を予防する

《7色の野菜と果物》(抗酸化・免疫力アップ・がん予防作用がある)

生姜・にんにく・大豆・キャベツ・にんじん・セロリ・玉ねぎ・お茶・玄米・柑橘類・アブラナ科植物など

《水溶性食物繊維》(放射性物質や重金属を排出)

海藻・豆類・果物(りんご・バナナなど)・野菜・精製されていない(黒い)炭水化物

《ビタミンA》(放射線障害からの回復を早める)

色の濃い緑黄色野菜

《ビタミンC》スーパーオキシドラジカルを過酸化水素水に変える

野菜・果物・アセロラなど

《ビタミンE》強い抗酸化作用を発揮する

米ぬか・大麦・キャノーラ油・オリーブオイル・ナッツ類・アボカド・かぼちゃうなぎなど

★動物性たんぱく質・甘い物の摂りすぎはNG！

砂糖(ショ糖)・ブドウ糖はNG。オリゴ糖・はちみつ・黒糖はOK。炭水化物も糖になるので摂り過ぎないように。

★腹八分目を目標に カロリーの摂りすぎはNG！

カロリーを押さえてサーチュイン遺伝子(長寿遺伝子、抗酸化作用・がんの抑制効果)のスイッチON！