



建交労鉄道 岩手地本

2022年4月16日
NO 153号
発行責任者
須藤清成

人間が健康に生きて行く為に163

大麦って

“腸活”に最高! (食べ物通信より)

もち麦、雑穀米など、大麦入りのご飯が人気です。大麦は米や小麦と比べてあまり馴染みがありませんがじつは日本人がもっとも古くから食べてきた穀物です。大麦が改めて注目されている理由は植物繊維の多さ、とくに水溶性植物繊維の圧倒的な多さです。昨今、日本人の植物繊維摂取量は激減して1日14グラムに。これは70年前の摂取量の半分です。このことは、昨今の生活習慣病の増加と無関係とはいえないでしょう。

最近の研究で、大麦の植物繊維が腸内環境を強力に改善して肥満の改善、血糖値の安定、免疫機能の正常化などに役立つことがわかってきました。大麦の特徴や健康効果を食生活に取り入れるヒントを紹介します。

大麦の世界

数年前まで大麦は健康に良い、経済的などの理由で、精白米と混ぜた麦ご飯がよく食べられていました。今はほとんど食べた経験のない人も多いのではないのでしょうか。種類や特徴など知られざる大麦の世界。

●大麦の自給率は
主食は国内産が主流
大麦は主食として利用されるのはわずか2.6%。ビールや焼酎の原料、麦茶、家畜の肥料などに広く活用されています。

大麦の自給率は低く、11%ですが、主食は国内産大麦が主流原料です。ただし、近年ブームの「もち麦」は輸入品が多くなっています。

●大麦の種類は
二条と六条のほか外皮や粘りで分けられます
穂の形によって二条(大粒)と六条(小粒)があり、それぞれ外皮がはがれやすいはがれか麦、はがれにくい皮麦があります。又、それぞれに粘りの強いもち性と粘りの少ないうるち性があり、種類によってさまざまな用途に使われています。

●注目される健康成分は
豊富な植物繊維が腸内環境の改善に大活躍
大麦に多く含まれる水溶性食物繊維のひとつ、ペクチンには、腸内環境の改善などの効果があります。不溶性食物繊維も多く、腸内の水分を取り込んで便量を増やし、腸を刺激して便通を良くします。また、有害物質を吸着して排出し、腸をきれいにしてくれます。

●大きさや形がいろいろあるのはなぜ
米と比べて硬いので食べやすくするためです

●食物繊維がなぜこんなに多いの
食物繊維が外皮でなく胚乳に含まれるからです
大麦は米と穀粒の構造が大きく違います。米は食物繊維が外皮に含まれていますが、大麦は胚乳の部分に含まれているため、精麦や製粉をしても精白米のように食物繊維が減ることはありません。



無くせ貧困・格差・差別、8時間働けば暮らせる社会を!
第93回岩手県中央メーデー
反戦平和!9条改憲反対!岸田政権は退陣を!

第93回メーデーは5月1日、全国では200ヶ所以上で開催され、3年ぶりに開かれた東京・代々木公園の中央メーデーには2900人が参加しました。岩手県中央メーデーにあいにく雨の中、交労本部は6名の参加、全体で300名を超える参加者で戦争反対・安心して働き暮らせる社会を、9条改憲反対を訴え、

野党共闘の候補木戸口さんが連帯の挨拶をしました。その後、雨の中岩手公園から大通りを通りクロステラス盛岡までデモ行進を行いました。



原発ゼロNO 133 原発事故10年NHK 11月11日から12月18日にかけて 全国と岩手、宮城、福島3県世論調査

東京電力・福島第一原子力発電所の事故から10年となるのを前に、NHKが世論調査を行い、国内の原発を今後、どうすべきか尋ねたところ、全国では「増やすべきだ」は3%、「現状を維持すべきだ」は29%、「減らすべきだ」は50%、「すべて廃止すべきだ」は17%でした。

多くなっています。▽一方、「どちらともいえない」は全国が44%、福島県が36%で全国の方が多くなっています。

「事故への不安を感じているか」
「大いに感じている」、「ある程度感じている」は、全国であわせて85%、福島県で89%、▽「あまり感じしていない」、「まったく感じていない」は、全国であわせて14%、福島県で10%となりました。

「処理水海洋放出への賛否」
福島第一原発では、汚染水から大半の放射性物質を取り除いた処理水が構内のタンクにたまり続け、近く報告書を取りまとめる予定です。

「海洋放出の場合、福島県の魚介類は」
この水を基準以下に薄めて海に流した場合、流通している福島県の魚介類についてどのように考えるか聞いたところ、▽「安心だ」、「どちらかといえば安心だ」は全国であわせて12%、福島県が15%でした▽「不安だ」、「どちらかといえば不安だ」は全国があわせて64%、福島県が61%となり

「海洋放出の場合、魚介類への風評被害は」
「どちらかといえば思う」、「どちらかといえば思わない」は、全国が87%、福島県が87%、▽「思わない」、「どちらかといえば思わない」は、全国が12%、福島県が10%でした。

建交労第8回全国学習交流会集
「建交労フェスタ in 京都」
集会目的
①大会方針を実践する立場から、強大な建交労建設をめざし意思統一する場とする。
②地域や業種のたまたかの成果や教訓を交流しあい、組織拡大に全体で奮闘すること
③全国の仲間との交流を通じて、友情と連帯の輪を広げる。
開催日時 2022年6月10日(金) 13時30分開会
6月12日(日) 11時閉会
会場・宿舎

【全体会場】
「京都産業会館ホール」
〒600-8009 京都市下京区四條通室町東入函谷鉾町 78番地
京都経済センター2階
【宿舎】
「ホテルエルシエント京都」(全室シングルルーム対応)
〒601-8001 京都市南区東九条東山王町 13

お知らせ
いのちと健康を守る
日 6月4日 14時30分
時 16時30分
場 県民会館第2会議室
2022年度原水爆禁止平和行進
予定 6月13日盛岡入り
わが青春つきるとも
伊藤千代子の生涯
日時 5月21日(土)
上映時間 10時、14時、18時
会場 プラザおでつ3階ホール
前売り券 1000円
組合補助500円

2022年夏季一時金基準内賃金の3箇月の支払い申し入れ

世界経済を襲うウクライナ危機とコロナ危機、さらに急激な円安が進行したこと、物価高騰をまねき、家計を直撃している。2022年夏季一時金は、支払日における基準内賃金の3箇月を申し入れ。

低賃金・不安定雇用の実態を改善させ、社会維持に必要な不可欠な労働者の生活と雇用の安定を図ることが重要となつてい



また、新自由主義の下で国民に自己責任を押し付けた結果、「賃金が上がらない」となり、一人当

額回答を行いました。新人制度の下で昇給額が基準額に達している社員の定期昇給は6割しか昇給しないことで、社員の士気は大きく低下しています。

社会情勢の下で貴貨物会社は、今春闘において、多少の賃金改善はあったものの、2021年度の収支は経常利益を確保することは極めて厳しい状況にあるとして、低

いの句蛙の独り言 34
農業問題 考えてみよう
政府が進めるスマート農業
ロボットトラクターで運転手は乗らず
スマホで運転うまくいくのか
農薬散布はドローンにやらせる
機体が軽いので農薬は濃いものを使う
ひとつ間違ふと濃い農薬を人が浴びる
若い人なら使いこなすというが
投資の額も馬鹿にならない
農村の高齢化は甚だしい
規模の小さい高齢農家には高額の花
有機農業を勧めるといふが
その中に遺伝子操作種子を入れている
遺伝子操作の安全の証明はまだない
極めて怪しい農業発展政策
井上駿

さらに家族手当が基準外賃金となり一時金には反映されず、実質一時金の減額となつている現状に多くの社員が不満を訴えています。
貴貨物会社が策定した2022年度事業計画では、鉄道事業の赤字は続くものの経常利益は38億円を見込んだ計画となつていますが、長引くコロナ禍の中で指定公共機関としての役割を果たし、経常利益を確保するために社員一人一人の努

花の万寿山・六郎山 藤谷真紀子

4月19日(火)、スキ一の仲間5名、他1名で台温泉から万寿山を目指しました。今年は昨年と逆コースで、万寿山から六郎山を周つてくることにしました。



が咲き始めていました。始めは急だったなと思いつながり坂を登りましたが、花を見ながらゆっくり行きました。途中からミスミソウも多くなり、見頃の時期でした。50分ほどで万寿山に着きました。山頂付近では、去年



万寿山から1時間余りかかって権現山に着きました。その後、分岐で昼食をと

して六郎山に行きました。今年初めての六郎山は新鮮でした。下山の道にも、白やピンクのミスミソウがあちらこちらに咲いていて、写真に撮りたいものがたくさんでした。



郎山は、春を感じさせてくれる花々を思う存分堪能した山行でした。

柴山 2日間快晴に恵まれて目一杯頑張りました。
また、スキーが、湯殿山が、立派だと納得。お世話になりました。一杯滑らせてすぐ楽しかったです。ありがとうございます。

5月のたわや 細川忠雄

水仙、チューリップ、タンポポ、菜の花。この春、近くの田畑を散策すると黄色の花が特別目に留まる。ロシアのウクライナ侵略の影響だろうか。
樹木医の尾瀬一樹さんによると、ふだん目に

虫などの食害から身を守るため、ささと、樹木や花の「目には見えない素晴らしい」を観察しながら里山を歩く絶好の季節がやってきました。ついで



岩井 皆様ありがとうございました。経験があまり無い私には学ぶことが多かったです。技量も思

花餅をお土産に買って帰りました。
堂山 須藤さん、東北のみなさん、月山ではお世話になりました。天気にも雪にもメンバーにも恵ま

こなゆきの養治 今回の月山、湯殿山スキーは天候に恵まれて楽しく、また無事に終了できました。これからもよろしくお願ひします。