



あけましておめでとうございます。組合員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えたこととお慶び申し上げます。

2026年は、国際情勢を改めて見つめ直す節目の年でもあります。たとえば、トランプ前大統領によるベネズエラへの一方的な制裁や介入は、国際法の原則を揺るがす行為として、世界中で大きな議論を呼びました。こうした動きは、戦後私たちが築いてきた平和と国際協調の価値を、いま一度問い直すきっかけとなっています。

私たちは、憲法9条の精神を守り、対話と協調を重んじる平和国家としての歩みを、これからも力強く進めいかなければなりません。そのためには、政治の分野では、議員定数削減の動きが進められていますが、これは民主主義の根幹を揺るがすものであり、国民の多様な声を封じることにつながります。政治の透明性と公正さを守るためにも、私たち一人ひとりが関心を持ち、行動することが求められます。

今年も、すべての仲間が思いやりを持ち、支え合いながら、平和で公正な社会を築いていけるよう、共に歩んでまいりましょう。皆さまの「健康」と「多幸」を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

執行委員長 須藤清成
執行委員一同

謹
賀
新
年

人間が健康に生きて行く為に 185

驚きの水蒸気パワー

蒸し料理（『食べもの通信』より）

いま、セイロを使った蒸し料理が大ブーム！

セイロに食材を並べて蒸すだけという手軽さに加え、蒸した食材の甘味やうま味、ジューシーなおいしさに多くの人が感動しているのではないでしょうか。

野菜をたっぷり手軽に食べられ、余計な油を使わずに済むのも嬉しいポイント。

これらの魅力は、「蒸す」という水蒸気を利用した加熱方法によるものです。

それを裏付ける興味深い実証も紹介します。

セイロがなくても、手持ちの鍋やフライパンで楽しめます。

今年はぜひ、蒸し料理を取り入れてみませんか？

蒸すってどういうこと？

100度のお湯の数倍のエネルギーで

食材をパワフルに加熱！

「蒸す」とは、水蒸気によって食材を加熱する調理方法ですが、他の調理法とどう違うのでしょうか？

1. 水蒸気の対流によって熱が食品に伝わる

▶ 栄養やうま味の損失が少なく、しっかりと仕上がる

2. 热伝導率が高い水蒸気で加熱する

▶ 「ゆでる」「煮る」よりも早く熱が伝わる

3. 安定した熱が均一に伝わる

▶ 加熱ムラが起きにくく、煮崩れしにくい

蒸し料理のメリット

水蒸気パワーによるさまざまなメリット

おいしい

肉はやわらかくジューシー

芋類はしっとり

でんぶんの多い食材は甘くなる

体にやさしい

水溶性の成分が流出しにくい

油の摂取量を控えられる

老化物質AGE（終末糖化産物）が増えにくい

※「生」「ゆでる」「煮る」も、老化物質を増やしにくい調理法です。

北海道電力が運転を再開しようとしている「泊原発3号機」は、2009年に動き始めましたが、2011年から止まつたままで。今年7月には新しい安全基準を満たしたとして国審査に合格し、政府は8月に再稼働

はじめとする周辺の町村長が再稼働に同意し、北海道の鈴木知事も「現実的な選択」として再稼働を容認する姿勢を示しました。理由としては、電気料金の値下げや、二酸化炭素を出さない電源として

不安北海道は地震が多い地域であり、泊原発の沖合にも海底活断層が存在する可能性が指摘されています。実際、12月8日も青森県沖で地震が発生しており、次は北海道かもし

特に、重大事故が起きた場合の避難計画散にどう対応するのかといった具体的な説明が不十分です。

4 自然エネルギーへの期待 北海道は風に電気料金に跳ね返つてくるのではないかという懸念もあります。却のコストが将来的に電気料金に跳ね返つてくるのではないかという懸念もあります。自然エネルギーを活性化して地域の未来を築くべきだと考えた場合の避難計画や、放射性物質の拡散にどう対応するのかといった具体的な説明が不十分です。

5 民主的なプロセス への疑問「道民の声を聞いて総合的に判断する」として聞いた知事が説明会の直後に再稼働を容認する人が多くいます。反対運動の背景にあり、原発の再稼働は、地域の暮らしや命に参加のプロセスがないといいます。市民の中には、「危険な役割が挙げられていません。しかし、これに対する多くの道民や市民が不安や反対の声を上げています。

北海道電力は「再稼働すれば電気料金を下げる」と説明していますが、新たに建設予定の燃料搬入用の港や専用道路の費用、それに伴う維持管理や減価償却のコストが将来的に電気料金に跳ね返つてくるのではないかという懸念もあります。自然エネルギーを活性化して地域の未来を築くべきだと考えた場合の避難計画や、放射性物質の拡散にどう対応するのかといった具体的な説明が不十分です。

力や太陽光など、再生可能エネルギーの普及が進んでいます。しかし、この間に何が起こるのか？」。市民の中には、「危険な役割が挙げられていません。しかし、これに対する多くの道民や市民が不安や反対の声を上げています。

北海道電力は「再稼働すれば電気料金を下げる」と説明していますが、新たに建設予定の燃料搬入用の港や専用道路の費用、それに伴う維持管理や減価償却のコストが将来的に電気料金に跳ね返つてくるのではないかという懸念もあります。自然エネルギーを活性化して地域の未来を築くべきだと考えた場合の避難計画や、放射性物質の拡散にどう対応するのかといった具体的な説明が不十分です。

力や太陽光など、再生可能エネルギーの普及が進んでいます。しかし、この間に何が起こるのか？」。市民の中には、「危険な役割が挙げられていません。しかし、これに対する多くの道民や市民が不安や反対の声を上げています。

北海道電力は「再稼働すれば電気料金を下げる」と説明していますが、新たに建設予定の燃料搬入用の港や専用道路の費用、それに伴う維持管理や減価償却のコストが将来的に電気料金に跳ね返つてくるのではないかという懸念もあります。自然エネルギーを活性化して地域の未来を築くべきだと考えた場合の避難計画や、放射性物質の拡散にどう対応するのかといった具体的な説明が不十分です。

