

# 中央第一支部

医療生協 秩父地区  
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712  
編集担当 山中 順子 22-1150  
2017年12月1日発行

組合員数 799人  
機関紙配布 752部  
配布者数 33人

第174号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協



## 13仏まいり

11月9日(木) 阿闍如来(大滝・太陽寺)～阿弥陀如来(贄川・阿弥陀寺)～大日如来(浦山・晶安寺)  
前回に続き、車2台(6人分乗)紅葉の山々をながめながら、ひたすら走り太陽寺へ向かう  
風で落ち葉が舞い上がり陽に照らされ綺麗でした。  
贄川の阿弥陀寺では庭の碑(たずぬればひかりのとけき弥陀の国、生死の苦難救いまつらん)を見ながらりんごを食べてひと休み。  
140号を戻り浦山ダムを通り大日堂(大日如来)へ向かう。  
納経は近くのお店の叔母さんが書くのを、お茶と漬物をいただき待ちました。  
帰りに浦山ダムで噂のダムカレーを食べ帰途につきました。  
11月23日(木) 文殊菩薩(雲龍寺)～釈迦如来(宝円寺)～薬師如来(法養寺)  
雨模様の中最後の三か所をまわる。  
小鹿野伊豆沢にある文殊堂は紅葉も進み、イチヨウのじゅうたんの中お参りしました。  
階段が急ですべりそうでした。納経所は六地藏のある雲龍寺にて、戻りながら御朱印をお願いし、しばらく散策しながら待ちました  
釈迦如来のある宝円寺は仁王堂からのもみじが色鮮やかでした。  
薬師如来のある薬師堂では堂内の十二神様を真近で見ることができ感激しました。  
納経所の法養寺には南天の実が鈴なりで見事でした。  
わらじ井の発祥の地、小鹿野の街中へ戻り昼を頂き帰途に着きました。  
今回念願の13仏を無事まわることが出来一安心という所です。

パソコン教室を行っています。

毎月第2・3木曜日

10時～12時

無料です。

初心者大歓迎です!



## 12月の予定

- 7日(木) 10時～12時  
機関紙仕分け  
運営委員会
- 11日(月) 放射能測定 10時～
- 14日(木) 10時～12時  
パソコン教室
- 15日(金) ウェルカフェ 10時～12時  
ウェルシア店内にて  
血圧測定・栄養相談・他
- 21日(木) 10時～12時  
パソコン教室  
忘年会(荷車屋)



## 地区別総代会

11月17日(金) 深谷市花園文化会館アドニスにて、総代会が開かれました。支部から4名が参加しました。

上半期の活動のまとめ決算報告その後機関運営・組織のありかた、検討委員会の中間報告があり、グループ毎に意見交換が行われ、活発な意見がだされました。理事会の強化の見直しの中で、組合員活動の推進者の設置についての意見を求められましたが、現在支部運営の高齢化にともない、運営委員のなり手を見つけれない状態なのか、推進者を見つけるのは容易ではないと思いました。



## 【話題の機能性成分】

中央第一支部・管理栄養士・八木由紀子

生活習慣病予防などの面から、食品が体内でどのように働きどのように有効な成分なのか、研究が進められています。今回は特に話題になっているものを紹介します。

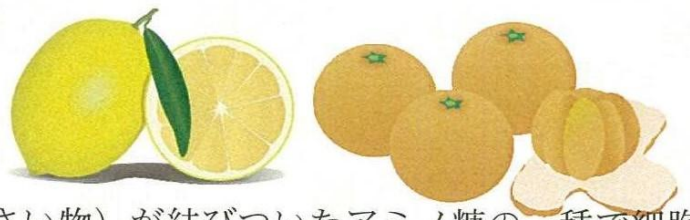
## ①クエン酸

クエン酸はヒトの体内にも存在する重要な成分です。

摂取した食べ物のエネルギーを活動のためのエネルギーに変えるには、食べた物を消化吸収し、複雑な化学反応を経る必要があります。クエン酸はその最終段階でブドウ糖(糖質の一番小さいもの)を無駄なくエネルギーに転換するために必要です。

エネルギー補給に欠かせない成分であり、疲労物質と呼ばれる乳酸を分解する働きもあることから、疲労回復やスタミナ維持に欠かせません。また、カルシウムやマグネシウムなどの吸収しにくい物質と結びついて吸収しやすくする働きもあり、この働きを「キレート作用」といいます。

多く含まれる食品にかんきつ類(レモン・みかん等)、酢、梅干しなどがあります。



## ②グルコサミン

糖とアミノ酸(タンパク質の一番小さい物)が結びついたアミノ糖の一種で細胞や組織を結びつける結合組織に含まれています。軟骨や腱ツメなどに含まれており、不足するとひざなどに関節炎が起こったり、違和感を感じる場合があります。中高年になってひざなどが痛むのは、年齢とともにグルコサミンを合成する能力が低下するためと考えられます。激しいスポーツを行う人も不足しやすいといわれています。エビやカニの甲殻などに含まれています。



◎鍋料理(エビ・魚・野菜・きのこ・しいたけ入り)やみかんのおいしい季節ですね。