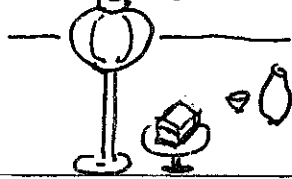


## リラックス



みじか 甘酒  
おかしも



次の朝



## みんなの教室

## 緊急特集 ダイオキシン

ダイオキシンについてのその毒性、危険性について皆様、ご認識だと思います。

それでは次の段階です。私達はどうすればいいのでしょうか。「国や企業がいけない」と、思っている方もいると思います。しかしダイオキシンの元となる物は現代の環境よりも便利、快適そして安価を求めてきた私達の代償の一つなのです。

所沢のダイオキシン問題は特別に取り上げる問題ではなく、それよりももっと重要な事はダイオキシンを含めたあまりにも多い有害物質、環境ホルモンの繁茂です。それらすべてをトータルに考える必要があるのです。発ガン、奇形など分かっている海外で禁止されている化学物質が使われ続ける日本——私達、子供、孫を守るのは国でも企業でもないのです、便利、快適そして安価を求めてきた私達自身なのです。それでも「今さらやっても…」と思われる方がいるかもしれません。しかしまさに今やらなければならないのです。それは私達の子供、孫、次世代に健康な体と環境を残したいと人間（動物だって）なら誰でも思いませんか。

それでは私達はどうすればいいのでしょうか。実は簡単なことなのです。

以下ダイオキシンからトータルに身を守る方法とダイオキシンなど油溶性の物質を体外に出すと注目されている食物繊維、葉緑素の紹介をさせていただきますので御参考下さい。

### 1つでも行動することから始まります！

生ゴミ——生ゴミはなるべく出さないのが基本です。出す時には充分水を切って出しましょう。水が焼却炉の温度を低下させダイオキシンを発生させます。温度を上げるために重油も使われています。世界では1日5万人が餓死していることを考えても生ゴミは最少に出来るはずで。

2. 塩化ビニル（塩ビ）——サランラップ、玩具、ビニール製品の多くに使われています。無添加のポリエチレン、ポリプロピレンなどの製品を使用しましょう。（両者は今のところ環境ホルモンの疑いはもたれていません。）
3. 可能な限り化学物質に汚染されていない物や食品を購入し、使いましょう。
4. ごみは最小限にし、4R（断る、最小限を買う、再利用、リサイクル）を実行しましょう。
5. 食物繊維、葉緑素は決して化学合成のものからでなく、安全な野菜から採りましょう。

化学合製品からとると必ず弊害があります。（食物繊維ドリンク、錠剤など）

食物繊維が多い食——玄米、豆類、干物（椎茸、ひじきなど）、そば、などなど

葉緑素が多い食——緑黄色野菜…青菜、ほうれん草、ニンジン、お茶などなど（火を加えた方がいいです）

6. 注意 現在ダイオキシン対策などで健康食品が多く出回っています。成分を見ると中にはいかがわしいものがありますので注意が必要です。

7. 人に伝える 事実を多くの人に伝え仲間を増やすことが大切です。ここで大切なのは決して咎めないことです。

ダイオキシン問題を始め「食と環境に関するセミナー」を各地で無料実施しております。詳しいことはサンスマイルまでお問い合わせ下さい。また本文に関するご意見など、ぜひお聞かせ戴けますことを心よりお待ちしております。サンスマイル 本店 Tel.0492-64-1903 e-mail aac79060@pop07.odn.ne.jp 店長 松浦智紀

これがおいしいのヨ!

★ ほうれん草の香り初え

材料(4人分)  
 ほうれん草-240g、しめじ-100g ①、だし汁大2杯  
 ゆず絞り汁-小さじ2、ゆずの皮-少々 (しめじ " / 酒 " /)

- 作り方
- ① ほうれん草は色良くゆで、水にとり、水気を絞り、3cm位に切る。
  - ② しめじは、さつと洗ひ、小分けにして①の材料でさつと下煮し、とり出して、冷ます。
  - ③ 冷めた煮汁に、ゆずの絞り汁を混ぜ、ほうれん草と、しめじを加え、さつと和える。
  - ④ 器に盛り、千切りしたゆずの皮を、てん盛りにする。

(川越市 大熊)

奥様たちのおしゃべり

ご近所の方と立ち話

Eさん「私、アレルギー体質なの。美容院で髪を染めたら、顔がかぶれてしまって。」  
 Hさん「私が使っている毛染めはとてもいいわよ。ほら、きれいに染まっているでしょう。」  
 Eさん「それってどんなの？」  
 Hさん「植物性染料で”ヘナ”っていうの。安全だし、きつと痒くならないと思うわ。」  
 Eさん「へんな名前だけれど、試してみるわ。」

そんなわけで、“ヘナ”を使って下さっている奥さん、すごくいいと喜んで下さっています。  
 口から入るものだけでなく、頭皮から等、少しでも「良いものを」、皆様も始めてみませんか。ちなみに、私は”リマ化粧品”が好きです。

新宿 栗原

入学 入社  
新生活 始め!

今月のおすすめ

ツマミ特選品!

どんぶりめん

1食分 特別50円  
 ・しょう油ラーメン  
 ・みそラーメン  
 ・きつねうどん  
 ・山菜ソバ

カップなしで直接どんぶりに入れ、お湯をそそぐだけのインスタントめんだから環境ホルモン心配はありません。スープも無添加。

ケース単位(12食分)は → 5%引き



携帯電話 PHS  
テレビ パソコン

死亡事故  
までひびくす

電磁波

対策グッズ

クリーンチップ°

500円 S 3980円(税別)  
1000円 L 2980円(税別)

脳波測定でも効果が実証されているこのチップを貼れば、安心生活へ近付きます。  
 ※ 詳しいパンフレットございます。

トルトカレー 特別230円

マボの素 特別230円

ミトソス 特別390円

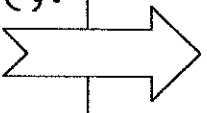
人暮らし応援

～もちろんすべて安心・安全。人と地球にやさしい～

<編集後記>

春の気配が草木の芽ややさしい風などで感じられるようになりましたが、ニュースでは深刻なゾゾキシン問題...。しかし実際は同じ様に深刻な環境問題がいくつもあります。一つではないのです。

お問い合わせ・お申し込みは こ・ち・ら



健康と環境を守る

サンスマイル



TEL.0492-64-1903

埼玉県上福岡市西 1-13-12