

## MELON会員と市民のつどい 各分会・プロジェクト PRブース



緑・食部会ブースでは「大豆のつかみどり」を実施。大好評でした！ →

各分会・プロジェクトからは、活動紹介パネルの他に工夫をこらした企画が用意され、参加した皆さんに楽しんでいただきました。



水部会ブースでは今年も笹が登場！笹の葉や折り紙で船を作って水に浮かべ、水に親しんでもらいました。



### 第1回 MELON 環境市民講座「大豆セミナー～健康から地球環境まで～」レポート

## 環境にも体にも優しい生活を

Report 清水智子

6月7日(火)、第1回 MELON 環境市民講座が、みやぎ生協加賀野店(登米市)を会場に、145名の参加で開催されました。

今回のテーマは「大豆セミナー～健康から地球環境まで～」。講師は塚本知玄(ちげん)先生(岩手大学農学部助教授)です。

講演の内容は、「日本人は長生きだ」という事実からわかってきた研究結果、それは、毎日大豆加工食品を食べていること。大豆は健康に良い。では、どのような効果があるのか？大豆の中に含まれる「健康増進に役立つ成分」の多くは、「大豆以外の食品との協力」によってより効果がでます。にがりやお米は、大豆との良い組み合わせの代表例です。また、大豆は「畑の肉」と呼ばれ、草や飼料を食べて肉を作る牛などの家畜に比べ、太陽エネルギーを何倍も効率よくタンパク質に変えることができます。

健康増進から地球環境まで、いろんなことに関わっている大豆パワーについて五番勝負でわかりやすく話しをしていただきました。

「大豆対お米」どっちが大切？

結果は「どちらか一方では共倒れ」。大豆に足りないアミノ酸はお米にあり、お米に足りないアミノ酸

は大豆にあります。上手に組み合わせることが大切です。

安くて美味しく健康に良いしかも安心安全な、使いやすい(作りやすい)大豆。国産大豆をお米と一緒にもっと食べよう。環境にも体にも優しい生活は一人一人のこころがけでできます。目指せ！大豆生産自給率30%！日本の食糧自給率45%！

