



菊池市高校生通信

令和2年2月19日
菊池市生涯学習課

もう片方の手はだれかの為に

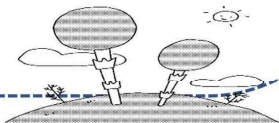
先日、林覚乗（はやしかくじょう）さんという、お坊さんのお話を聞いてきました。その中で、「片方の手は、自分や家族の為に、もう片方の手は、だれか他の人のために使いましょう」という話をされました。とてもいい話だったので、その中の一つを紹介します。

ある女性が恋人を亡くし、悲しみの中、思い出の場所をたどっていた時の事です。恋人と二人で時々入っていたパチンコ店があったので、そこに入ってみました。彼が座っていたパチンコ台の前に座ってみると、当時の事が思い出されて思わず泣いてしまったそうです。すると、その店員さんが近づき、事情を聞いてくれました。そして、「さびしくなったら、いつでもここにきて下さい」と言われたそうです。

ある日、女性がそのパチンコ店の前を通ると、「新台入れ替え」の看板が立っていました。女性は、「あの思い出の台は、もうないんだ」と思いさびしくなりましたが、入ってみたそうです。すると、新しい台が並ぶ中、その台だけは、古いまま残してあり、女性は、店員さんのその気持ちがありがたく、とてもうれしかったそうです。その後、パチンコ店に行く事もなかったそうですが、1年がたち、また、「新台入れ替え」の看板が立っていました。「さすがにもう、思い出の台はなくなっているだろうけど、しかたがない」と思いましたが、一応、入ってみました。すると、なんと、あの台だけは、やっぱりそのまま残してあり、女性は、感動したそうです。そして、「私は人の温かい心に触れ、立ち直る事ができました。私もこの店員さんのように、だれかの為に行動できる人になりたいと思いました」と林さんに伝えられたそうです。

実は、この話には続きがあります。林さんが、この事のある講演会で話したところ、終わってから、一人の男性が林さんの所へ来られたそうです。そして、「その話はうちの店の話なんです。うちの若い店員が、『その女性の心が落ち着くまで、台をそのままにしておいて下さい』と私の所へ頼みにきました。私は『そういう事なら』と許可しました。私は、若い店員のその気持ちがうれしかったのです。そのような店員がうちの店にいた事を誇りに思います。」と話されたそうです。

最後に林さんは、「一人ひとりが『少しでも良い世の中にしよう』と考えて行動すると、きっと良い世の中になります」と言われました。私も、「片方の手はだれかのために」を心がけて暮らしていきたい、と思いました。



眠くなる添加物「グリシン」に、注意！

高校生は、お弁当やパンやおにぎりを買って食べる機会も多いと思います。そんな時、買った食べ物の中に眠くなる添加物が入っていたら、困りますね。授業の時「眠くて頭が働かない」とか、部活で「練習に集中できない」とかいふ事があるかもしれません。

休息アミノ酸「グリシン」は、寝つきが良くなる、睡眠の質を高めるという事で、睡眠サポート商品としても売り出されています。その「グリシン」は、微生物の増殖を抑える働きもあり、日持ちを良くする為におにぎりやお弁当に添加されている事があります。そして、その量は、睡眠サポート商品と同じくらいだったりするそうです（それぐらい入れないと日持ちが良くならないそうですよ）

家で作ったお弁当なら添加物の心配はなさそうですが、ご飯は大丈夫でも、ウインナーやハム、かまぼこ、ちくわなどにもグリシンが入っていたりするので、油断はできません。また、サンドイッチや菓子パン、ケーキ、和菓子などにも使われています。なので、どんな物でも、原材料の表示を見て、グリシンの入っていない物を選ぶようにしましょう。市販のおにぎりやお弁当の7割ぐらいには、入っているそうです。大人も車を運転する人など、事故になりかねないので、要注意ですね。

本当はこわいトランス脂肪酸！

トランス脂肪酸って知ってる？マーガリンやショートニング、ファットスプレッドなどに多く入っているよ。これを取り過ぎると動脈硬化などの原因になり、心臓や血管に悪い影響があるので、アメリカでは2015年から禁止になっている。

日本は、1日1人の摂取量を2グラム未満（成人男性の場合。女性や子どもはもっと少ない）にしようといっているけど、お菓子によっては1箱で、多量のトランス脂肪酸が入っている事もあるからこわいよね。だから、マーガリンやショートニング、ファットスプレッドが入ったお菓子には、気をつけよう！原材料をよく見て、自分の身体は自分で守れる大人になってね！

家庭教育支援員

清田 智子

生涯学習課

25-7232

