



平和について考えよう

毎年、コアラ新聞8月号では平和について考える記事を掲載しています。今年は、あおば薬局・コアラ薬局の職員が毎年参加している、原水爆禁止世界大会や原水爆禁止国民平和大行進がどんなものかをご紹介します。



原水爆禁止世界大会

日本の原水爆禁止運動が大きな盛り上がりを見せたのは、1954年3月1日のビキニ水爆被災事件がきっかけでした。

この事件で広島・長崎の被害放射能による惨禍を多くの国民が知り、核兵器の廃絶を求める「原水爆禁止署名」が全国で取り組まれるようになりました。一年余で当時の有権者の過半数にあたる三千四百万筆に達しました。各地の署名を「集計する」こと、「署名に表れた日本国民の総意を内外に伝え、原水爆禁止に関する世界の世論を確立する」ことを目的に原水爆禁止署名運動全国協議会がつくられました。

署名に表された国民の願いは、世界大会の準備会と署名運動全国協議会が統合した日本原水協の結成、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）結成へとつながっていきました。

こうした原水爆禁止を求める大きな国民の声を背景に、1955年8月、広島で第1回原水爆禁止世界大会が、翌年には、長崎で第2回原水爆禁止世界大会が開かれました。

原水爆禁止国民平和大行進

平和行進は1958年6月20日、一人の青年（西本あつし氏）

が被爆者や広島市長らに見送られ、被爆地広島島の平和公園から第4回原水爆禁止世界大会が開催される東京に向けて歩き出したことから始まりました。

それは、日本にアメリカの核ミサイルを配備し、憲法9条を改悪して戦争する国にする動きを止めるためでした。たった一人ではじまった行進は、のべ百万人が参加する大行進となり、危険な流れを止める大きな力になりました。



この平和行進は、沿道の町民ぐみ、学校ぐるみで出迎えられるなど、各地で大きな反響を呼びました。翌年には、東京、新潟、沖縄から広島へ向かう国民平和大行進へと発展。以来68年、核兵器廃

絶をかかげる平和大行進は、毎年かかさずおこなわれ、国民的な運動となっています。参加者の高齢化も進んでいるため、若い世代で引き継ぎましょう。



原水禁世界大会2026

8月4日～6日は広島で、7日・8日は長崎で開催されます。今年のテーマは「被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のために」です。

特に5日には広島市内でフォーラムや分科会、動く分科会が開催され、非核平和や気候危機・エネルギー問題と原発、原爆遺跡めぐりを通して、核兵器がもたらす非人道的な被害の実相を学ぶことができます。同時に「核抑止」依存する安全保障の危険性と矛盾、核政策や核軍拡競争の実態も学ぶことができます。

世界大会は、次代を担う世代が集い、世代や国境を越えた世界の仲間とともに学び、交流し、深める場です。新しい時代、平和で公正な未来への希望と行動を生み出す場となります。



ノーベル平和賞

日本被団協は2024年にノーベル平和賞を受賞しました。授賞理由は「核兵器のない世界の実現を目指して尽力し、核兵器が二度と使われてはならないことを目撃証言を通じて身をもって示してきた」というもので、核兵器廃絶運動を評価してきた平和賞が贈られました。

ビキニデー

毎年3月1日にはビキニデーとして、静岡県焼津市や静岡市を中心に全国で集会や行進が行われます。集会では、第五福竜丸の乗組員や被爆者への追悼、核兵器廃絶の訴え、被害者救済の呼びかけが行われます。近年では、核兵器禁止条約の発効や日本被団協のノーベル平和賞受賞を受け、国際的な連帯や核廃絶運動の推進の場としても位置づけられています。



今、世界の情勢は刻々と変化をしています。悲劇を繰り返さないために、平和について考えましょう。

参考

原水爆禁止日本協議会
しんぶん赤旗2002年6月15日

(根岸)

夏こそ甘酒で美しく健康になろう

毎日暑い日が続きますが、昔から多くの人々に親しまれてきた、日本の伝統的飲料「甘酒」。近年、米麹甘酒は「飲む点滴」としてその健康効果が注目を集めています。

夏での利用方法を中心に、夏バテ予防や疲労回復にぴったりの甘酒を紹介します。

甘酒の種類

○米麹（こめこうじ）甘酒



米と米麹を発酵させて作ります。発酵の過程でお米のデンプンがブドウ糖に変わるため甘味があります。

ノンアルコール・砂糖不使用。自然な甘みで毎日続けやすく、美容・健康づくりに一番おすすめです。子供や妊婦さんも飲むことができます。強力な抗酸化作用のあるエルゴチオネインが含まれています。

○酒粕（さけかす）甘酒



日本酒を作る際に出る「酒粕」を水で溶かして砂糖を加えて作ります。

アルコール分が含まれ、お砂糖を加えて飲むタイプです。脂肪を吸収して体外へ排出するレジスタントプロテイン、食物

繊維、タンパク質、ビタミンB群、など栄養価が高く含まれています。深い睡眠のサポートや体が温まる効果に優れています。

疲労回復とエネルギー補給

お米の糖質（炭水化物）は体や脳を働かせるために不可欠なエネルギー源の一つです。さらに炭水化物以外にも食物繊維やたんぱく質、ビタミンB群、鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛といったミネラルなどさまざまな栄養素がお米には含まれています。

米麹甘酒に含まれるブドウ糖や必須アミノ酸は、すでに消化吸収されやすい状態まで分解されているため、胃腸に負担をかけずに素早くエネルギーに変換されます。



美肌とアンチエイジング効果

代謝をサポートするビタミンB群が肌や髪を健康を維持し、ターンオーバー

を促します。また、体内の細胞が傷つくのを防ぐ抗酸化作用を持つポリフェノールの一種「フェルラ酸」やシミの原因になるメラニン生成を抑制する働き「コウジ酸」が含まれていて、薬用化粧品的美白効果成分としても使われています。シミやたるみ予防にも期待できます。

腸活とダイエット



麹菌そのものが善玉菌であることに加え、腸内の善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維が豊富に含まれています。便通の改善や免疫力アップにつながります。

脂質の代謝を促すビタミンB2も含まれており、適切な量であればダイエットの強い味方になります。ただし、糖分を含んでいてカロリーもあるため、1日あたりコップ1杯（約150〜200ml）程度を目安に飲むのがおすすめです。



適量が続けることが大切

疲れがたまっていたり、あるいは便秘しがちだったりするからといって、一度にたくさん甘酒を飲んでも即効性は期待できません。

米麹甘酒に含まれる消化酵素やビタミンBは熱に弱いので、加熱は60度未満にしましょう。夏は冷やし甘酒がおすすめです。コップ1杯の甘酒に大さじ1杯の無糖ヨーグルトをプラスするといったアレンジもおすすめです。動物性の発酵食品を組み合わせることで甘酒だけでは不足しがちな脂質を補ったり、たんぱく質をさらに増やしたりすることが可能になります。



暑い夏を乗り切るために、ライフスタイルやお悩みに合わせておいしく楽しく甘酒を取り入れて美しさと健康になりましょう。

（馬場）

【参考資料】
ふるさと納税ふるなびHP
サワイ健康推進課HP



編集後記

私の音楽趣味はUSインディやシューゲイザー、グランジ、電子音楽などオルタナティブ（主流でないという意味）といわれる一般の人からは聞きなれないジャンルです。

しかし最近、音楽賞の顔ぶれやメディアを見てみると、そんなオルタナティブな空気感を持ったバンドやアーティストがメインストリーム（主流）で堂々と評価される機会が増えたように感じます。独自の尖った世界観を持つ音楽が、お茶の間のすぐ近くで鳴り響いている現状は、一人のファンとして非常に嬉しい変化です。

今後もジャンルの垣根を越えて、多様で優れた才能が次々と生まれてくることを期待しています。皆さんの耳には、今どんな音が届いているでしょうか。

（外丸）

