



## 『遺伝子組み換えルーレット』上映会 報告

11月19日(土)に鷹番住区センターで『遺伝子組み換えルーレット』の上映会が行われました。上映会では、この映画の日本語版製作プロジェクト協力メンバーをつとめた安田美絵さんから、当日の解説やワークショップをしていただきました。

### ◆ 知らないうちに食べている遺伝子組み換え食品(GMO) ◆

映画を観て分かったのは、GMO食品が世の中に多く出回るようになった90年代半ばから、その量に平行するように様々な慢性疾患が増えていること。またGMO食品は食べ物と体の接点である腸にダメージを与えるため、アレルギーの子どもの数が増えていること。つまりGMO食品による悪影響は確実に現れているということでした。

### ◆ 食べたもので身体は作られる、だから、選びたい ◆

私たちの身近には驚くほど多くのGMO食品が潜んでいます。例えば植物系の油、果糖ぶどう糖液糖や水飴などの甘味料類、醤油やお酢などの調味料類。また、加工でんぷん、キシリトール、トレハロース、ビタミン、アミノ酸などの添加物もGMO作物が原料になっています。しかし今の日本の制度ではこれらの表示義務がないので、私たちは気付かないうちにGMO食品を口にしているのです。

このようなGMO食品を身に迫る問題として捉えるためにも、一度は観ることをお勧めしたい映画です。食べたもので体が作られるという当たり前のことを改めて認識するきっかけになり、観終わったあとは、食べるものはきちんと選びたいという当然な欲求が湧き起こってくるはずです。

生活クラブ生活協同組合 まち目黒委員長 大久保



実際、食生活からGMO食品を排除してアレルギーに改善が見られた子どもは多くいるそうです。



安田美絵さんのサイト「サルでもわかる遺伝子組み換え」もとても分かりやすいので是非一度のぞいてみてください。

## 身体にやさしい“アロマ”のある暮らし ～化学物質から身を守ろう～ part2

アロマオイル(精油)には、脳の活性化を促したり癒し効果があるなど、ストレスを軽減させ認知症の予防になるといわれています。

これは人間の五感「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の中で唯一脳にダイレクトに伝わるのが、「嗅覚」だからです。以前に嗅いだことがある香りを嗅ぐと、記憶がよみがえることがあります。これは感情や食欲などの本能をつかさどる「大脳辺縁系」に作用しているからです。

「大脳辺縁系」には記憶を保管する「海馬」があります。認知症になるとまず、嗅神経が壊れるといわれています。そこで、精油を使って嗅神経を活性化させると脳が刺激を受け認知症予防に効果があるといわれています。

●効果のあるアロマオイルをご紹介します。

### 昼用アロマ

集中力を高める効果→「ローズマリー」  
気持ちを高める効果→「レモン」

### 夜用アロマ

安眠効果→「ラベンダー」  
リラックス効果→「オレンジ」

上記の二つのアロマオイルをブレンドした香りは、より脳を刺激します。アロマペンダントやアロマオイルを風や超音波で拡散させる「ディフューザー」を利用する方もいます。

※「ローズマリー」は「若返りのハーブ」ともいわれます。

※「ジンジャー」は血行をよくして身体を温める作用があり、香りには記憶力を高める働きもあるといわれています。生姜をすり下ろして紅茶やお料理に入れてするのも植物の力を借りた健康法です。



精油を選ぶときのポイントはラベルや使用説明書に、学名・抽出部位・抽出方法・生産国の情報が書かれているか確認します。

\*アロマ連続講座で、ハンドクリームや虫よけスプレーを作ります。詳しくは、インフォメーションをご覧ください。

## インフォメーション 《地域情報》 information

お申し込み・お問い合わせ  
目黒ネット 広吉敦子事務所まで  
TEL/FAX: 03-3791-8069  
E-mail: meguronet@m2.dion.ne.jp

アロマ  
連続講座

### ミツロウと植物油で作る ハンドクリーム作り

この冬は自分の好みの香りでハンドクリームを作りましょう。

- ❖日時：1月28日(土)10:00～11:30 (9:30～受付開始)
- ❖場所：区民センター 調理室
- ❖定員：15名
- ❖参加費：1,000円(材料費)
- ❖締め切り：1月20日(金)
- ❖持ち物：筆記用具・ハンドタオル



アロマ  
連続講座

### 「ディートフリー」の虫よけ スプレー作り

夏が来る前に準備をしましょう!

- ❖日時：4月22日(土)10:00～11:30 (9:30～受付開始)
- ❖場所：区内施設 1月中旬にHPに掲載します。  
申込者には詳細を連絡いたします。
- ❖定員：15名
- ❖参加費：800円
- ❖締め切り：4月10日(月)
- ❖持ち物：筆記用具・ハンドタオル



### クッキングカードづくり

卒業・入学・入園の季節に手作りのカードでお祝いしましょう

- ❖日時：3月11日(土)9:30～11:30 (9:15～受付開始)
- ❖場所：鷹番住区センター 第1会議室
- ❖定員：15名
- ❖参加費：500円
- ❖締め切り：2月27日(月)
- ❖持ち物：筆記用具



イメージです。