



## 雨ニモ負ケズ、風ニモ負ケズ…改め

宮沢賢治の「雨ニモ負ケズ」の替え歌？がネットで話題です。東京なのに宇都宮、弁護士なのにケンジさん～東京都知事候補の宇都宮けんじ氏のことだとか。

安倍ニモ負ケズ、金ニモ負ケズ、癒着ニモ夏の計画停電ニモ負ケヌ健全ナ精神ヲモチ、欲ハナク、決シテ怒ラズ、イツモ静カニ社会的弱者ノタメに働イテイル、サウイフ都知事ニ私ハナリタイ。



里のギャラリー 289

## 甘くて怖い実態

ネットで話題ついでに、ぜんぜん別のネタだけど、びっくり写真を無断転載。つぎのような説明がついていました。

\*

おなじみの飲み物に、スティックシュガー一本分の糖分が入っているかをもらいただきました。すごい量ですよ？この糖分を、一気に体内に流し込むわけです。

大人は、肝臓や筋肉に糖分を一時的に(グリコーゲンとして)貯蔵する分が

多少ありますが、筋肉量も少なく体も小さい子供たちは、糖分のダメージをダイレクトに受けてしまいます。

糖分の摂りすぎにより血糖値が乱高下することで、興奮状態になったり(キレル)、不安感が出たり、頭痛、疲労感、睡眠障害、アトピーなどの皮膚症状がでる…繰り返していると臓器の機能が破綻して、糖尿病に発展してしまう。

そんなお話をしました。もちろんジュースだけでなく、ごはんやパン、麺に偏った食事をするこも、糖分の過剰摂取となるのでご注意を。



## いざ、オフグリッド リアルタイム 電力自給システム構築めざして ④ **人柱**

すずき産地では、オフグリッド発電(独立電力)の準備をすすめながら、東電との契約電力を10アンペアに下げました。昨年の秋のことで、戦場用語は好きではありませんが、言ってみれば「背水の陣」でしょうか。

かつて8人家族だった時代でも20アンペアの契約で暮らしてきました。現在は4人しかいないので、家族1人あたりの電力は変わらないと言えなくもないかな(´\_`);

以前からエアコンは使っていないといつか所有していないので、最大の問題はクリアできているはず。とはいえ、制約は小さくありません。

たとえば電子レンジや掃除機。他の照明類を消灯し、冷蔵庫のコンセントは引っこ抜いておかないと、ブレーカーが落ちてしまうことがたびたびで、自然に使わなくなりました。この冬は、電気毛布はもちろん、電気ごたつも使わずに過ごしています。(つづく)

