

ひとの命、電光朝露と聞いてはいまして
たものの、いまのあたり、しかもこの
身のすぐそばで、瞬くつかの間に、いの
ちたえた友 永井勉様 のご逝去にあい
茫然おのれを失つて今いうべきことばも
ございません。 た弔辭。

井勉様の葬儀に捧げられた弔辭。

卷之三

とはいうものの
露の世は 露の世ながら さりながら
さりながら帰らぬ繰り言・無念の涙の
おさえきれない私達であります。
いまはただ、お淨土へおかえりになつ
たあなたの声を、お念佛のなかに聞かせ
ていただくばかりです。

門徒式章 をつけましょう

「式章」は袈裟（けさ）を簡略にしたもので、五条袈裟・七条袈裟というようにもともと袈裟は田の圍条をかたどったものです。福田衣（ふくでんえ）といて如来様の恵みの田につつまれ育てられている自分を知らせてもらうために身につけるものです。

お仏壇へお参りするとき、葬儀や法座へ参加するとき、いつでも数珠と式章だけは忘れず身に付けていたいものです。

永井さんはしかしこ覽なさい。「お正信偈」の自筆の見事な掛軸を残していつてくださいました。

お念佛もうすとき、永井さんの声がそこにあります。お正信偈さまをあげるとき、そのなかの永井さんのこころが私達に迫つてまいります。

永井さん。
あとへ残られた奥様がおられます。子供さんたちもまだ若うございます。

「俱会一処（くえいっしょ）」。とにかく再びあい会えるお念佛のなかから、永井さん、この方々と私達とを、そのやさしい眼差しで、見つめ、願い、呼びつづけてくださいますことを念じて弔辞といたします。

1989年7月17日
勝林寺仏教青年会
会長 谷垣 逸雄

申込しこの地区に
参 加 費 8月
2人 500円
込みください

がいを育てよう」というね
ご住職ら、勝林寺仏教婦人会は20年來
修会」を続けてきました。そこでも研
修会」でそだつた方のこど
もがまた参加していくございます。
み仏のめぐみのないでこそ、互いに人
つのこころを思いやれるやさしい子供が育
つのです。

こどもたちの参加をお待ちしています
仏婦会員のお手伝いもお願いします。

こども研修会に あつまれ！

8月17日

18日

がんを防ぐ食事 ビタミンCを上手にどうう



生の食品が含むビタミンCの含有量 （四社食品成分表より）

食品名	mg/100g	1回の料理の使用量	
		B	C·mg
バセジン	200	5	10
ブロッコリー	160	70	112
芽キャベツ	150	30	45
菜の花	120	50	60
ビーマン	80	30	24
いちご	80	100	80
キウイ	80	100	80
カぶの葉	75	30	23
小松菜	75	50	38
まびき菜	70	50	35
カボシ	70	100	70
ほうれんそう	65	50	33
カリフラワー	65	70	46
チーブルオレンジ	60	100	60
さやえんどう	55	20	11
プリンスメロン	40	100	40
れんこん	55	50	28
あざつき	50	10	5
キャベツ	44	50	22
グレープフルーツ	40	100	40
夏みかん・はっさく	30	70	21-
さつまいも	30	50	15
牛肝菌	30	30	9
枝豆	30	30	9

WHO国際がん研究機関の大島寛史氏らの研究によつて、ヒトのからだの中でのニトロソアミンの生成・抑制にビタミンCが寄与していることが示されました。ビタミンCの多い、なるべく新鮮な野菜や果物（左記）を、食品のバランスのよい食事のなかで、毎日しつかり食べて下さい。

多い）が反応してできますが、この反応は、胃の中が酸性状態のときに起こりやすいのです。

しかし、二級アミンと亜硝酸から二トロソアミンができる反応は、条件によつて抑えられたり、促進されたりします。抑えるような条件を積極的に取り入れて、

えたときに重要な発がん物質です。このニトロソアミンは、私達の身の回りにたくさんありますし、また、私達の体の中にもつくられます。つまり、二級アミン（とくに魚や肉に多）と亜硝酸（野菜・一味責などに多く）

「一一トロソアミン」という物質の名前を耳にされた人は多いと思いますが、これは、人間のがんを考