

南スーダン派遣の前提は崩れている

南スーダンが「平穏だ」と言っているのは、日本政府ぐらいです。自衛隊派遣の前提となるPKO参加5原則は崩れています。大統領派と前副大統領派との和平協定は完全に崩壊し、16年7月より戦闘は激化しています。国連もそれに対処するため4,000人規模の地域防護部隊の設置を決めました。

自衛隊に「駆けつけ警護」や「宿営地共同防護」などの新任務を付与すると、自衛隊の部隊は「殺し、殺される」リスクを負うことになります。

国連も南スーダン政府も自衛隊にそんなことは求めていません。自衛隊が武装グループと交戦することになれば、それを支持する住民から反感を買い、自衛隊だけでなく日本のNGOも危険にさらされます。日本は今まで培ってきた中立的な立場を生かし、非軍事で南スーダンの平和に貢献することこそが求められています。

PKO参加5原則

- ①紛争当事者の中で停戦合意が成立している
- ②当該平和維持隊が活動する地域の属する国を含む紛争当事者が当該平和維持隊の活動及び当該平和維持隊へのわが国の参加に同意している
- ③当該平和維持隊が特定の紛争当事者に偏ることなく、中立的立場を厳守する
- ④上記の基本方針のいずれかが満たされない状況が生じた場合には、我が国から参加した部隊は撤収できる
- ⑤武器の使用は、要員の生命等の防護のために必要な最小限のものに限られる



◆石鹸洗いを最小限にして潤い肌

気温も湿度も低くなる晩秋、汗をあまりかかなくなります。この機会に、皮膚の洗い過ぎに注意しましょう。特に中高年や敏感肌の方は要注意。

石鹸や洗剤で洗うと、肌が本来持っている必要な皮脂まで奪われ、クリームを塗っても乾燥肌になりやすくなります。乾燥肌になると、かさつきやかゆみ、肌荒れが生じます。大概の皮膚の汚れは湯で洗い流すだけで落ちるので、石鹸や洗剤の使用は最小限にとどめましょう。

朝の洗顔はやめてもいいでしょう。洗う場合は水かぬるま湯でさっと流す程度に。洗顔しなければ、皮脂で潤っているので化粧水や乳液・クリームも省けます。入浴時の全身洗いも、毎回石鹸で洗う必要はありません。手か手ぬぐいでこする程度で十分です。ナイロンタオルやボディブラシでゴシゴシこするのは、肌を傷めるのでやめましょう。

髪の毛もシャンプーを使わず湯洗髪にしてはどうでしょう。洗う前によくブラッシングして、湯で洗い流して、しっかり乾かします。シャンプーやリンスを使わなくても問題はなく、むしろ、かゆみやフケが出にくくなります。

◆酒粕をペースト保存して手軽に

酒粕は日本酒造りで醪（もろみ）を搾ったあとに残る粕。酵母、タンパク質、ミネラル、ビタミンB群、アミノ酸、食物繊維などが豊富で、体によく、調味料としてもコクを与えてくれます。おいに使いたいのですが、市販されている酒粕の多くは板粕かバラ粕。使うとき水で溶く必要があり、少し面倒です。ペースト状にして保存ビンに常備すると手軽に使えます。酒粕 200g に対し、水 1 カップを入れ 1 時間以上おいてから、よく混ぜます。冷蔵庫に保存して 1 週間ぐらいで使い切ります。

酒粕は粕汁だけでなく、みそ汁、煮物、鍋物などにも加えるとコクが出ます。肉や魚の粕漬もおすすめ。ペースト酒粕とみそやみりんを混ぜたものにしばらく漬けて焼くと柔らかくおいしくなります。

