

おもしろコラム

7月編



イラストいりコラムを 58 本収録。季節のコラムを中心に読んでおもしろく、使って役に立つコラム集。ニュースレター、ミニコミ新聞、学級新聞などに活用されています。

omosiro-column.com



7月の二十四節季にはまず、小暑（しょうしょ 7月7日）があります。これを3つに分けた七十二候は、初候「あたたかい風が吹いてくる」、次候「蓮の花が開き始める」、末候「鷹のひなが飛び始める」となります。

次に大暑（たいしょ 7月22日）。この七十二候は、初候「桐が実り始める」、次候「土が湿り蒸し暑くなる」、末候「時々大雨が降る」になります。

またこの時期にスーパーなどが大騒ぎするのが、土用です。今年は7月19日が土用の入り、そして、スーパーのメインイベント「土用の丑」は27日になります。しかし

「土用」とは、この時期にだけあるのではないこと、ご存じでしょうか？ 二十四節季などの暦というのは、中国から伝えられたものです。中国には「五行（ごぎょう）思想」というものがあります。「木火土金水（もっかどごんすい）」。聞いたことはありませんか？ それぞれ同じ順に、色ならば「青紅黄白黒（玄）」季節ならば「春夏秋冬」。「青春」とか、詩人として有名な北原白秋の名前は、これに由来しています。すると、「土」「黄」に当たる季節が足りないのです。そこで中国の暦では、季節

が変わる前の18日間をそれぞれ「春の土用」などとして、五行思想と足並みをそろえたのです。今年も、7月19日から18日を足した翌日の8月7日は、もう立秋。暦の上では秋になるのです。しかしなぜ特に夏の土用だけが一般に広まっているかというと、この時期は梅雨が明けて夏の暑さが本格的になってくるため、「うなぎを食べて気合いを入れよう！」という意味合いもあるのかもしれません。歳時記にも「土用」や「土用うなぎ」は夏の季語になっていますが、ほかの季節の土用も、意識してあげてほしいです。

7月と言うと、季語にもありますが、「梅雨」ですね。「雷」や「虹」、「夕立」も夏の季語です。雷や虹は条件によれば一年中見られる現象なんですけどね。

「夕立」は、梅雨が明けた真夏に多いです。地上で暖められた空気が上昇し、その時周りの空気との気温差が生じ、積乱雲（入道雲）を発生させます。それが降らせるのが「夕立」です。空気にもこれだけのプロセスがあるので、雨が激しく降るのは午後だったり夕方だったりするのです。

夏と言えば高校野球と思われる方も多いと思いますが、甲子園球場は海と山が近い位置にあるため、積乱雲が発達するのにもおおいに適した地形だと言えませ

おのれもつとく、廻した地形にこそんまう。
(気象予報士 チャーリー/絵：吉田たつちか)



この星座は、北よりの空で、北極星を大きく取り囲んでいます。なので、1年中見ることができますが、天頂高くに上るのは夏なので、夏に見つけることはほかの時期よりも簡単だと思われます。

明るい星はほとんどないのですが、頭の部分で台形を描いて、4つの星が輝いています。胴体にあたる部分は長く伸び、北極星を取り囲みます。七夕でおなじみの星座、こと座の近くにあるので、こと座の1等星ベガを目印に探すといいかもかもしれません。

さてこの星座の由来をご紹介します。ギリシア神話でおなじみの英雄ヘラクレスは、「12の冒険」というものを成し遂げた人物です。その「12の冒険」の11番目は、「黄金のリンゴ」を取って来ることでした。この「黄金のリンゴ」は、大地の女神ガイアが、大神ゼウスと女神ヘラとの結婚を祝って贈ったものでした。ヘラはそのリンゴをひどく気に入り、ヘスペリイ、秘境に植えました。そしてその園の見張りに、ラドンという、百個の頭を持った竜に任せていたのです。

ヘラクレスは、ヘスペリデスの園がどこにあるかさえ知りません。知っていそうな人に尋ね回りようやく場所はわかったものの、「人間がそこへ行くことはできないよ」という、新たな障害にぶつかります。

しかしヘラクレスの耳に、アトラスという神さまの噂が届きます。アトラスの娘たちこそが、そのヘスペリデスに植えられたリンゴの世話をしている、というのです。

そこでヘラクレスはアトラスのもとを訪れて事情を打ち明けるのですが、さすがのアトラスも、ラドンを恐れて近づくことができないのだと言われます。ヘラクレスが園を見渡すと、1本のリンゴの木に、1匹の巨大な竜が巻きついているのが見えます。ヘラクレスは、猛毒を塗りつけた矢を、その竜、つまりラドンに向かって放ちます。

そうして巨大な竜ラドンは絶命しヘラクレスは11番目の冒険にも成功しました。

しかし女神ヘラは、お気に入りのリンゴの園を長いあいだ守ってくれていたラドンを哀れに思い、天に召し、りゅう座になった、と言われていました。（りゅう座とヘラクレス座は夜空で並んで輝いています）

（コラムニスト 気象予報士 チャーリー）2016-07



7月

に入って、そろそろ夏休みの計画を立て始めた方もいらっしゃるころではないでしょうか？ が、その前に、乗り越えなくてはならないお天気があります。

梅雨入りしてからは「カラ梅雨」と呼ばれるような年でも、7月に入ってから梅雨が明ける7月末までのこの時期、狭い範囲に集中して大量の雨が降ることがよくあるものです。

台風や低気圧ならば、(一般的なものは)西から東へと、日本列島2日ほどかけて縦断していきます。これは、上空の偏西風に乗って流されているためなのです。一方梅雨前線は、それぞれ性質の異なる、北の空気と南の空気のぶつかり合いなので、動きがさほど速くないのです。(相撲

取りの突き合いのようなものです)

前線の動きが遅いと、同じ地域に同じ方向から風が吹きつける。その風が、大量に湿度を含んだ南風で、その風が山の斜面を強制的に上昇させられたら？

「上昇気流」と言えば、プロ野球チームの調子が良くなってきたなど、いいイメージで使われることばですが、気象の世界での「上昇気流」とは、雲がモクモクと湧いてきて激しい雨をもたらすことを連想させる、とてもゆゆしいことばなのです。

過去で有名なものでは、1982年7月の長崎豪雨があります。このときも、長崎付近に前線が停滞し、南から湿った風が吹き付けて、山の斜面を上昇し、その状態が長時間持続しました。そのために、住宅地では床上・床下浸水、山地では土砂崩れ、あるいは河川の氾濫など、現実には起こって欲しくないほどの大惨事となりました。

決してこれは他人事ではありませんよ！ 梅雨時に限らず、台風や低気圧が通過するときでも、山の斜面を風が吹き上がってくる時（北風でも要注意です！）は、豪雨や土砂災害に注意しましょう！

（文：気象予報士 チャーリー/絵：吉田たつちか）



今年の梅雨は例年より降水量が多いと予想されているようですが、実際はいかがでしょうか？ 梅雨前線といえば、「北のオホーツク海高気圧と南の太平洋（あるいは小笠原）高気圧がぶつかったところにできるもの」と学校で習った方が多いのではないのでしょうか？ 確かに、東日本の梅雨前線の形成はこれで説明がつくのですが、西日本や中国大陸のその成因は、もっと大規模でずい分違ったもののようです。

春分の日を過ぎて、北半球がだんだんと暖まってくると暖まりにくい海から、暖まりやすい陸に向かって季節風（モンスーン）が吹くようになります。特に顕著なものが、インドの南西モンスーンです。しかしこれは、標高の高いチベット高原を越えられず、高原の南東部を回って中国や東アジア方面へと北上します。この風は海沿いを通るため、暖かく湿っています。

その一方でチベット高原の北には、相対的に冷たくて湿度の低い西風（偏西風）が吹いています。この二つの風が、中国北部から日本にかけたあたりで合流すると、その性質の違いが梅雨前線を発生させるのです。

天気図上ではただの一本の前線に見える梅雨前線も、西日本と東日本では成因が違うように、性質も異なっています。東日本のそれは、いずれも「海育ち」の高気圧が原因なので、どちらも水蒸気を多く含んでいますが、西日本のそれは、いわば「山育ち」と「海育ち」なので、気温の差だけでなく湿度の差もとても大きいです。気温の差だけを見ると、東日本の方が大きいようです。このように梅雨は、アジア全域を巻き込む大きな現象です。雨に文句を言わず、「梅雨だから雨が降るのは仕方がない！」と、腹を括りましょう！

（文：気象予報士 チャーリー/絵：吉田たつちか）



日本では、7月といえばまだ梅雨の末期のところが多い時期です。去年のような大雨による局地的な被害が出ないことを祈ってやみません。

さて、今回は一足早く夏の話、というより、日焼けについてお話しします。

近年、オゾン層が破壊され、地上に降り注ぐ紫外線の量が年々増加してきていることはみなさんもよくご存知のことだと思います。

オゾン層は、私たちが暮らす対流圏（上空約11kmまで）よりはるか上空の成層圏（上空約50kmまで）のうち大体高度20~30km付近にあります。そこで、紫外線のうちで人体に有害とされる波長0.32~0.28 μ m（マイクロメートル）の「UV-B」と呼ばれるものを吸収しています。

オゾンは、酸素原子が3個が結合した気体です。これらは、約20億年前、海中に誕生した藍藻類が二酸化炭素と紫外線を使って酸素を作り出した際（光合成）、大気中に広がり、上空に安定し、現在のオゾン層を作ったのです。そしてさきほども書いた通りオゾン層が生物に有害な紫外線を吸収してくれるようになったおかげで、生物が陸上に進出することができるようになったのです。

極端に言い換えれば、オゾン層が破壊されて有害な紫外線が大量に降り注ぐようになった現在の地球は、だんだんと生物が生きていくのに適さない環境になってきているといえるわけです。

かと言って、私たちが暮らす対流圏では、オゾンは、二酸化炭素やメタン・フロン・一酸化二窒素などとならんで温室効果気体としての働きがあるので、対流圏でオゾンを撒き散らすのも問題があると思います。

今回はちょっとおおげさな話になりましたが、とにかく、外出時には、日に当たる部分には必ず

日焼け止めをしましょう！

(文：気象予報士 チャーリー/絵：吉田たつちか)

夏の健康の味方「スイカ」



スイカのおいしい季節になりました。この時期キンキンに冷えたスイカにかぶりついたときの至福感は何ともいえないものがありますね。実は、スイカは単に渴きを癒してくれるだけでなく、健康に役立つ様々な機能も持っている健康食品なんです。今回はスイカの健康機能について紹介したいと思います。

スイカは、熱帯アフリカのサバンナ地帯や砂漠地帯が原産地とされていますが、日本には室町時代以降に中国から伝来したようです。中国では、西から伝わってきた瓜ということで西瓜（シーグァ）と呼ばれていて、日本へは漢字も発音もそのまま伝わって来たみたいです。

スイカの学名は、「*Citrullus vulgaris*」と言います。スイカやキュウリ、ゴーヤなどウリ科植物に含まれるアミノ酸シトルリン（Citrulline）はスイカから初めて見つけれられたためにスイカの学名に因んでこのように名づけられました。

実は、このシトルリン、とてもすばらしい健康機能を持っています。まず、シトルリンは尿の素である尿素の材料となる物質であることから利尿作用があります。尿がスムーズに排泄されると尿と一緒に様々な老廃物の排泄も促進されます。

また、この利尿作用とシトルリンのもう一つの作用である血管拡張作用の二つの働きによって血圧を下げる効果も期待されています（なお、利尿作用にはスイカに含まれるカリウムも関わっています）。

さらにシトルリンやスイカの赤色色素リコピンは、がんやその他の生活習慣病の原因になるなど万病の元である悪玉の酸素「活性酸素」を消去してくれる優れた抗酸化作用も持っています。このように、身近な食品の中にもすぐれた健康機能を持つものが数多くあります。それらの健康機能を上手に使い分けながら、上手く食生活に取り入れていきたいものです。

スイカに感謝！

（医学博士 食品保健指導士 中本屋 幸永/絵：吉田あゆみ）

2011.07



スイカのおいしい季節になりました。この時期、キンキンに冷えたスイカにかぶりついたときの至福感は何ともいえないものがありますね。実は、スイカは単に渴きを癒してくれるだけでなく健康に役立つ様々な機能も持っています。今回はスイカの効用について紹介したいと思います。

スイカは、熱帯アフリカのサバンナ地帯や砂漠地帯が原産地とされていますが、日本には室町時代以降に中国を経由して伝来したようです。中国では、西から伝わってきた瓜ということで西瓜（シーグァ）と呼ばれているらしく、日本へは呼び名もそのまま伝わって来たみたいですね。

さて、スイカやキュウリ、ゴーヤなどウリ科植物は、シトルリン（Citrulline）というアミノ酸を含んでいるのが特徴です。シトルリンという名前はスイカから初めて見つけれられたためにスイカの学名「*Citrullus vulgaris*」に因んでこのように名づけられました。

実は、このシトルリン、とてもすばらしい健康機能を持っています。まず、シトルリンは尿の素である尿素の材料となる物質であることから利尿作用があります。尿がスムーズに排泄されると尿と一緒に様々な老廃物の排泄も促進されます。なお、利尿作用にはスイカに豊富に含まれているカリウムも関わっています。

また、シトルリンは血管拡張作用も持っていて血圧を下げる効果も期待されています。さらにシトルリンやスイカの赤色の元になっている色素リコペンは、悪玉の酸素「活性酸素」を消去してくれる優れた抗酸化作用も持っています。活性酸素は、がんやその他の様々な生活習慣病の原因なるものですから万病の予防に役立ちます。庶民的な果物だけど、意外とすごい！？

(文：医学博士 食品保健指導士 中本屋 幸永/絵：吉田たつちか)

七夕バレンタイン



7月7日は日本では「七夕」の日ですが、台湾では「情人節」の日としてお祝いされます。

「情人節」とは「バレンタインデー」のことで、2月14日の西洋式バレンタインとは別に、台湾式七夕バレンタインが旧暦7月7日に行われます。

日本では、七夕の日に願い事をする習慣がありますが、台湾では七夕の日は織姫と彦星が年に一度会って愛を確かめ合える日だと認識して、恋人同士が愛を確かめ合う七夕バレンタインデーとなったのです。

七夕バレンタインの夜には、山や海辺など夜景の綺麗なスポットにカップルが大勢集まりデートをします。そして、西洋式バレンタイン同様、男性から女性にプレゼントが渡されたり食事をご馳走したりするのです。

台湾では女性が男性よりも強く「尻にひかれ気味」であると言われますが、バレンタインでは女性の勤め先に豪華な花束を届けて女性の自尊心を満たすなど、男性はかいがいしく女性に貢ぎます。なんと、あのホワイトデーも台湾では男性から女性に食事をご馳走する日となっているのです。つまり、一年に3回男性から女性にプレゼントをする日が定められている、女性にとっては夢のような国、男性にとっては懐が痛くなる国といえるでしょう。

それにしても七夕バレンタインなんて素敵だと思いませんか？みなさんも今年のバレンタインは意中の人と豪華な夜を過ごしてみたいはいかがでしょう？

(文：JULIE/絵：吉田たつちか)



たなばたは、アジア各地に伝わる伝統行事です。日本でも古くは、旧暦の7月7日に行われていましたが、今では新暦で行うことが多くなりました。新暦の7月7日は梅雨の真っただ中なので、たなばたの星々が見える確率は、50%ほどです。

たなばたの風習は、奈良時代に日本に伝わりました。しかしそれ以前から日本でも、「織姫星」「牽牛星」は、夏の夜空に明るく目立っており、養蚕や耕作を司る星と考えられていました。また日本では、旧暦7月7日はお盆のころと重なるため、江戸時代などはお盆（盂蘭盆会）の行事の一環とされていたようです。

一方中華圏では「七夕情人節」といって、恋人同士でプレゼントの交換を行っているようです。よく似た行事にバレンタインデーがありますが、それとは比較にならないほどの経済効果が、たなばたにはあるそうです。

さて。このたなばたの主役であるお星さまたちについて、あれこれと。

日本では「織姫」と「彦星」（もしくは「牽牛」）と言うのが一般的かと思います。天文学では織姫を「こと座のベガ」、彦星は「わし座のアルタイル」といいます。ともに1等星です。そうしてこれら2つの星の橋渡しをするカササギに見立てた星を、「はくちょう座のデネブ」と言います。これは天の川の中に見える1等星です。これら3つの星を、「夏の大三角」と呼びます。

織姫と彦星が、地上から見ると、1年のうちでこの日だけ近づいて見える、というのがこの伝説の由来なのは周知のことだと思います。では実際のところ、ベガとアルタイルの距離はどれくらいなのでしょう？ 実はこの2つの星は、16光年離れた所にあります。「1光年」というのは、光が1秒間に進む単位で、秒速30万kmを意味します。ですから、ベガとアルタイルは、近づいているように見えて、実はあまり近い所にはいないこととなります。ちなみに、地球からアルタイルまでの距離も、16光年です。そう考えると、織姫と彦星が会うことは、相当難しそうですね。

また西洋では、織姫のベガのことを「真夏の女王」と呼ぶそうです。彦星について、「アルタイル」ということばはアラビア語で「飛ぶわし」という意味があるそうです。

目立つ星に、洋の東西はないのだなあと感じます。

(コラムニスト 気象予報士 チャーリー) 2015-07



暑くなってくると夏バテ防止のために土用の丑の日にスタミナ満点の鰻を食べる風習がすっかり定着しています。しかしこの「土用の丑の日」について詳しくご存知の方は意外に少ないのでは。

本来土用とは中国の陰陽五行説において「土の気がひととき旺盛になり万事にしっかりと用い得る」の意で立夏・立秋・立冬・立春それぞれの前日から遡って18日間を指し、夏だけでなく春夏秋冬と年に4回あるのです。夏の土用の丑の日に鰻の蒲焼を食べれば夏負けしないというのは、江戸中期の学者、平賀源内が知り合いの鰻屋に頼まれて客寄せのために唱えた宣伝PR。

思惑通り効果は絶大で、すこぶる商売繁盛したといえます。その名残が今日の「土用の丑は鰻」として定着したのです。

関東は切腹に通じることから腹開きを嫌って、「背開き」にし、蒸してからタレをつけて焼きます。関西は「腹開き」にし、蒸さずに白焼きにしてからタレをつけて焼きます。

日本は世界の鰻の生産量の3分の2を消費しており、その99%以上が養殖です。アリストテレスが「泥の中から自然発生する」と考えてから2300年余り。その生態はいまだ謎に包まれていて天然の卵さえ見つかっていないため、稚魚を捕獲し養殖場の池の中で養殖します。

ともあれ栄養豊富で夏バテ防止にピッタリの鰻を、夏に食べるというのは非常に理にかなっているのです。

(文：現庵/絵：吉田たつちか)



陽が昇ると咲き、陽が沈むとつぼむ花——朝顔。小学生の頃、その生態が不思議でなりませんでした。美しい紫やピンクの花弁が夕方にはしぼんでしまう。本当にまた開くのかと疑問を抱きながら眠り、翌朝、目を覚ましてドキドキしながら庭を覗くと、元気に空に向かって花弁を開いている姿を見てとてもうれしい気分になりました。くるくるっと巻きつく愛らしいツルと独特な形の葉にも趣がありますよね。

そして私の朝顔の楽しみは完全に花が枯れ落ちてしまっても続くのでした。花弁のあった場所には黄土色の皮に覆われた種が実ります。その皮の袋をパリパリッと潰すと中から黒く小さな粒が出てくる。このパリパリッという感触が子供には面白く、そして次の袋からは一体いくつ種が出てくるのだろうと、いくつもいくつも潰すのが止められなくなった思い出があります。

その種ですが、奈良や平安時代には下剤として使われていたそうです。もともと朝顔は観賞する花として日本に伝来したのではなく、薬として中国から遣唐使が持ち込んだものでした。薬は牽牛子（けんごし）と呼ばれ、中国で牽牛（けんぎゅう）と朝顔の種を物々交換していたことからその名が付いたとのこと。下剤としての効き目はとても強く、嘔吐や血圧低下も伴うそうですから、まあ、食あたりのような状態になるわけです。現代に生きる私たちにはオススメできない薬ですね。

観賞用となったのは江戸時代になってから。全国各地で朝顔栽培が大流行し、品種改良まで行われたようです。なかでも熊本藩の武士は『肥後朝顔』という十センチほどの大輪を作ったと言いますから、当時の人々の朝顔にかける愛情と熱意の程がうかがわれます。

もし、子供が朝顔の観察をしているならば、こんな歴史を話してあげるとより関心を高めることでしょう。「お父さん（お母さん）、物知りなんだね」と尊敬の眼で見上げるかもしれせんよ。

(文：携帯小説家 華山姜純/絵：吉田たつちか)



温帯低気

圧は、暖気と寒気の衝突でできます。

空気には、温度差のある空気同士がぶつかると、温度を同じようにする性質があって、そのために温帯低気圧は発生します。

停滞前線は、寒気と暖気の勢力が同じ時にできますが、そのどちらかの勢いが強くなった時、そ

ここにキンク（ねじれ）ができ、それが大きくなると、温暖前線と寒冷前線を伴った温帯低気圧が誕生します。台風も、元は熱帯低気圧という低気圧の一種です。

地球の性質上、北・南緯5度より赤道に近い辺りでは、滅多に台風は誕生できません。おおむね、海水温が26、5℃以上の海上で、大量の水蒸気をエネルギー源として台風は誕生します。暖かい空気の塊だけでできているので、台風はほぼまん丸な形をしており、温帯低気圧のように温暖前線や寒冷前線を伴っていません。

そうして回転しながら、さらに暖かい空気と大量の水蒸気を吸収することで台風は発達してきます。

台風は「中心付近の最大風速が17.2 m/sを超えた熱帯低気圧」をさします。だから、中心付近の最大風速が衰えてくると、その場所に応じて、熱帯低気圧に変わったり、温帯低気圧に変わったりするのです。

「台風が温帯低気圧になる」と、ホっとしたように報道している天気予報がよくありますがこれは決して安心できることではありません。さきほども述べたとおり、低気圧は暖気と寒気の衝突によって成り立っています。台風が温帯地域にもたらず暖気は、普通の温帯低気圧を誕生させるそれよりもはるかに高い温度を持っているため、普段よりも寒気と暖気の温度差が大きくなり、一般の温帯低気圧よりも激しい気象現象が発生する恐れがあります。台風が温帯低気圧に変わると聞いても、決して気を緩めず、用心を怠らないようにしてくださいね。

（文：気象予報士 チャーリー/絵：吉田たつちか）



気象庁では2007年から、台風情報についての改正を行いましたので一部をご紹介します。
変更点の1つ目。これまでは進路予報を12時間後と24時間後としか表示していなかったものを、「24時間先までの3時間刻み」と変更します。つまり、これまでは3つしかなかった予報円が、9つに増える訳です。

そして2つ目。これまでは、予報時刻ごとに暴風警戒域を円で表示していましたが、今後はそれらを「一つの円」で表示するようになります。つまり、円の重なりがなくなってわかりやすくなります。ちなみに、「暴風域」とは、平均風速25m/sの風が吹く可能性のある範囲、「強風域」とは15m/sの範囲を示します。しかし「突風率」というのがあって、平均風速の1.5～2倍の風が吹くことがあるのです。だから、強風域にすら入ってなくても、くれぐれもご注意ください。また「予報円」ですが、これは「台風の中心が70%の確率で位置すると予想される範囲」です。だから、予報円の外を通る可能性もありますし、決して中心だけが危険というものでもないのです、用心して下さい。

さらに3つ目。「熱帯低気圧の情報」も報道することになりました。熱帯低気圧は「台風の子ども」です。便宜上、「中心付近の最大風速が17.2m/sのもの」を台風と呼んでいるだけなので、これが発達すると台風と呼ばれるようになる訳です。

最後に4つ目。「温帯低気圧化する台風についての情報」を公開します。台風は、熱い空気だけからできていますが、そこに冷たい空気がぶつかったとき、前線を伴う温帯低気圧になります。それぞれの空気の寒暖の差が大きければ大きいほど天気は荒れますので、普通の低気圧よりも警戒が必要になります。油断せず、十分に気を付けて下さい。

(文：気象予報士 チャーリー/絵：吉田たつちか)

花（蓮）よりラーメン



池に浮かぶ大輪の花、蓮（ハス）。七月の誕生花であり、夏の季語でもあります。白やピンクの花びらが幾重にも重なり、水面に映ったその様は、一時の清涼感を与えてくれます。

蓮の花の原産はインド。それ故か、古くから宗教と密接な関係を持っています。仏教でも、蓮が芽吹いて花を咲かせ、やがては枯れてゆく姿を人間の一生に例えています。寺院でよく見かける御釈迦様の台座には蓮の花が用いられ、仏教絵画にも蓮と共に御釈迦様が描かれています。良い行ないをして死んだ者は、極楽浄土の世界で一つの蓮の花の上に身を託して生まれ変わる――。そんな考えが、仏教にはあります。そこから生まれたのが『一蓮托生（いちれんたくしょう）』という言葉。結果のよし悪しに係わらず行動や運命を共にするという意味で、身近なところで蓮が私達の生活に関与しているのです。

それ以外にも蓮は私達の生活に関与しています。地下茎はレンコン（蓮根）として食卓に並び、種子は甘納豆に変わります。蓮を国花としているベトナムでは、花をお茶にして飲む習慣があり、日本でもベトナム料理店で飲むことができます。また、鎮痛・滋養強壮作用もあるので生薬としても用いられています。

それだけではありません。意外ですが、ラーメン愛好家にも蓮の花は深い関係があるのです。ラーメンを食べる時に箸と一緒に使うレンゲ。レンゲは正しくは散蓮華（チリレンゲ）と言います。名の由来は、スプーン状の陶器の形が一枚散った蓮の花びらのようだから。その散蓮華という呼び名が簡素化され、今日では蓮華（レンゲ）とだけ呼ぶようになったのです。

初夏を彩る美しい花、蓮。公園を散歩して池にぽっかりと浮かぶ蓮の花を見ると、花より団子.....ではなく、ラーメンが食べたくなってしまうかもしれませんね。

（小説家 華山 姜純/絵：吉田あゆみ）

2011.07



邪魔なのかもしれない。

5 G時代においては今の通信ボリューム（容量や速度など）が100倍以上になり、放送はもとより、新聞、雑誌、ラジオなど既存メディアに大きく影響が出るようだ。すでにその兆候は猛スピードで出ており、新聞発行部数は激減し、朝日新聞社員の給与を100万円以上ダウンさせても追いつかない。NHKの受信料についても見直すことがクローズアップされているように、既存メディアの在り方が大きく問われている。

小生の古巣の日刊自動車新聞が最近ネット新聞に大きくシフトした。今や自動車関連企業は、その下請企業けまで含めて、世界規模で経営している。そのため、対象読者は世界中に散らばっているし、従業員も日本人だけではなくなっている。この人たちに業界情報を伝達するには、新聞の形を維持しながらネット配信するという新しい商品が生まれている。これまでは、現地で印刷するか、飛行機や郵送でしかできなかった新聞配布がむしろネットで生き残れる可能性が生まれた。小生のような古い時代の人間にとって、ネット時代になってもやはり新聞は新聞の形態で読みたい。見出しがあり、リードがあり、記事があり、解説もある。小さなべた記事にも時にはヒントがある。記事下の広告も大きな情報源であり、ネット広告のようなしつこさがないのも貴重だ。

AIも大きく変化していて、日本語の新聞が瞬時しかも安価に各国語に翻訳されて、配信できることになる。ネット配信だから新聞社が印刷部門を持つ必要もなくなり、その分野の経費は大きく削減される。

5 G時代にこそ、むしろ、紙媒体の既存メディアが蘇生できると感じている。ただし、読者は国内だけでなく、世界規模となるのだ。そのためには、記者などの人件費や取材経費をケチらず、もっと大きな視野で経営の立て直しをしてもらいたいものだ。新聞だけ消費税の軽減税率を適用されることを了とする既得権益にしがみついた古い頭の経営陣では遠からず時代に遅れて、退場を余儀なくされること必定だ。

ファーウェイやグーグルのような世界的視野を持った経営陣でなければ5 G時代は生き残れない。

（ジャーナリスト 井上勝彦）2019-07



自動車の保有をやめたため空いた駐車場跡の庭で家庭菜園を行っているが、鉢植えだと今一元気がない。そこで、今年の夏野菜は袋鉢で育てることにした。とっておいた培養土の空袋に古い土にボカシ肥料を混ぜた土を3分の1ほど入れ、その上にホームセンターで購入した培養土（ペーハー調整済、必要な元肥入りのもの）を3分の1加えて、苗を植える。こう

すると、残った袋3分の1が風防の役目をしてくれるので、苗の定着もいい。袋は土を入れたプランターの上に置いているので、土の深さは十分ではある。入れる前に、袋の底部にナイフで穴をあけておくことで、根張り範囲が広がる。

ただ、この方法だと、畑の見栄えはあまりよくなく、先日、家に来た次女からは「まるでゴミ屋敷みたいだ」と叱責された。

混栽することで互いの成長により影響を与え共栄しあうとされる野菜のことをコンパニオンプランツ（共栄作物・共存作物）という。

トマトにはニラ＝青枯れ病や立ち枯れ病を防ぐ。ナスには枝豆＝元気に育つ。ピーマンにはシソ＝味が良くなる。キュウリにはニラやネギ＝蔓割れ病・青枯れ病を防ぎ、アブラムシなどを防ぐ等。

夏野菜として、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン類は主菜になり、ニラ、ネギ、枝豆、シソ、三つ葉があれば、酒の肴にも、冷やしソーメン、冷やし汁なども、庭から採ってきてすぐに行うことができる。老夫婦には小さな家庭菜園で必要十分な食材がそろそろ。夏野菜は成長が早く、採れる期間が長いし、このような袋鉢栽培でも十分な収穫が得られるので便利だ。

最近のはかつての大規模公営住宅などでも、住民の高齢化が進み買い物弱者の問題がクローズアップされている。老朽化した公営住宅の建て替えで高層化したため、かつては家庭菜園で夏野菜を自給できた人も、庭がなくなってしまった。ベランダでも栽培可能な袋鉢菜園にチャレンジされることをオススメする。（ジャーナリスト 井上勝彦）2017-07



これからの季節、やっぱり気になるのは紫外線対策じゃないでしょうか。みなさんは、日焼け対策にどんな方法を使っていますか？

紫外線を浴びると、体内でビタミンDの合成が促進され骨が丈夫になると言われています。確かにそれは正しいのですが、それ以上に、紫外線が体に与える悪影響のほうが大きいのです。シミ・ソバカスを増やし、タルミの原因になるばかりか、皮膚がんの元となります。

日焼け止めを使うのが、簡単な方法ですが、実は「色の力」で日焼けを予防する方法があります。それは、「黒」を使うこと。「黒」は紫外線を吸収し、熱に変えてしまい、肌まで浸透させないので、一番予防効果が高いとされています。

「黒」じゃなくても、色が濃いほど、日焼け止め効果は強くなります。逆に、「白」の場合、紫外線を透過してしまうので、あまり意味はありません。しかも、反射率が高い色なので、反射された紫外線が顔にあたり、逆にライティング効果になる場合も・・・

だから、白い長袖に、白い手袋、白い日傘を使っている方は要注意！！日焼け防止と思ってつけていると、効果がないばかりか日焼けを促進している場合もあるかも知れません。

また、素材も大切です。ポリエステルやウールなどの密が濃い素材は紫外線を透過しにくく、麻や綿など繊維の目が粗いものは透過しやすいのです。

ここで注意して欲しいのは、サングラスの場合。濃い色のサングラスは、瞳孔を開き紫外線が多く入るので、身体が紫外線を多く受けたと勘違いし、日焼けの原因になります。今は、UV加工された素材のものがたくさん出ているので、それを利用すればどんな色でも、日焼け止め効果は期待できるでしょう。

ただ、油断大敵！！日焼け止めクリームを併用して、上手に日焼けを防ぎましょうね☆

(文：カラーコンサルタント 山田美帆/絵：吉田たつちか)

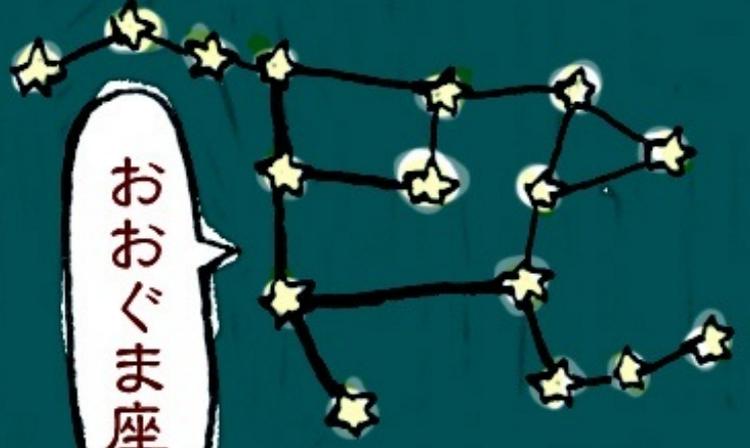
海に沈むことのない2つの星座



なんでこうなった
かは文章を読んで
くださいな…



こぐま座



おおぐま座



かわいそうに…
だから決して
沈まないんだね

一年中海に沈むことのないおおぐま座とこぐま座。この二つの有名な星座が海に身を隠すことが

できないのには、とても悲しい理由があるのです。

ギリシア神話の大神ゼウスがまた人間の美女カリストに浮気をしました。当然ゼウスの正妻ヘラはそれを許しません。ヘラは夫の心を奪った罰として、カリストを人よりもはるかに大きな熊に変えてしまいました。人の心が残っていて、自分の身に起きた悲劇をいくら嘆いても、それは恐ろしい熊のおたけびにしかありません。カリストは人目を避けて森へ逃げ込みました。

それから何年かしたある日のこと、カリストを狙う狩人の青年と出会いました。それはなんと、カリストとゼウスのあいだに生まれた息子の成長した姿だったのです。カリストは自分が熊の姿をしていることも忘れ、青年を抱きしめようと思い近寄りましたが、青年にはそれが母だとは思いません。当然のように、向かってくる熊に槍を突きたてようとしてしました。

それを、間一髪、ゼウスもさすがに見かね、息子を小熊の姿に変えました。ゼウスはヘラがカリストを熊にしてしまったことにも長年悔いを感じていたので、二人がもう決して離れることのないように、おおぐま座、こぐま座として天上に置いたのです。

しかしヘラは、自分がカリストを熊にしたことが彼女たちが天へ上がってくる結果を招いてしまった上に、天でも一番目に付くところに置かれたことに対して腹の虫が治まらず、海の神々に頼んで、この二つの星座が決して海に沈まないようにしてくれと頼みました。ヘラは、カリストが海に隠れたあいだにまたゼウスと親しくなるのではと嫉妬したのです。

だからこの二つの星座が海に沈むことはないのです。

(気象予報士・小説家 チャーリー/絵：吉田たつちか)



出てくると、とても嫌な気分になる「ゴキブリ」。特に温かくなってくると、余計に目にする機会も増えるので困りものです。

ゴキブリ退治の製品もいろいろと市販されていますが、人体に悪影響はないのかと心配になってしまう方も多いのではないのでしょうか？特に小さな子どもがいらっしゃる家庭は特に気になられているのではないかと思います。

そこで、今回はアロマオイルを使ったゴキブリ対策の方法を紹介したいと思います。ゴキブリ対策におすすめのアロマオイルは、「クローブ」です。クローブは、スパイシーな強い香りがするアロマオイルで、フェノール類のオイゲノールという成分が70～85%も含まれており、虫除けや殺菌効果、防カビ効果があると言われています。特にゴキブリがこの匂いを嫌うようです。

このクローブのアロマオイルをコットンなどにしみ込ませてゴキブリが出てきそうな場所に置いておくと、ゴキブリが嫌がって出て来なくなります。乾燥させたグローブそのものを置いても良いようです。クローブに加え、ペパーミントを組み合わせると、さらなる相乗効果が期待できます。

ゴキブリ以外にも、クローゼットや靴箱、押入れなどに置いておくと、衣類などに着く害虫対策になります。また、カビの繁殖なども防いでくれるので、とてもおすすめです。

クローブや以外でも虫よけ効果があるアロマオイルは、他にもたくさんあります。ゼラニウム、レモングラス、シトロネラユーカリ、シトリオドラ、ティートウリーレモン、マージョラムなどです。これらのアロマオイルを使って蜜蝋クリームやスプレーを作ると良いでしょう。蚊の多い季節などに有効的に利用してみてください。

(文：お笑い作家の卵 成宮わたる/絵：吉田たつちか)

車も日焼けする？



プロの自動車補修塗装工場が使用している自動車色見本帳には1つの自動車塗色に10～20もの色見本が貼ってあります。新車塗装時の色のバラツキもロットなどにより多少発生することがありますが、経年変化によるものもあります。

長期間、強い直射日光（紫外線）のもとに車を放置すると塗膜が化学変化をおこし、色あせたり、劣化します。特に夏の強い日差しは要注意です。人間の皮膚が日焼けするのと同じです。

専門の補修塗装工場では、このように微妙に色変化した車の色でもコンピュータ調色やベテラン塗装職人の経験と勘で見事に再現しているのです。

(文:ジャーナリスト 井上勝彦 /絵:山川安弘)



暦の上では今の時節を晩夏といって夏の末の意ですが本格的な夏の訪れは実際にはこれからです。

盛夏となると風物詩である夏祭りや花火大会が各地で盛んに行われ、最近では色とりどりの浴衣に身を包んだ若い女性の姿が多く見られるようになりました。また女性のみならず渋い取り合わせの浴衣を纏った若い男性も増えているようです。

実は浴衣が外出着となったのは明治以降とまだ新しい文化で、浴衣の元を辿ると、古くまだ風呂が蒸し風呂だった時代に着たまま風呂に入った「湯帷子-ゆかたびら-」（帷子-かたびら-とは麻素材の単衣の衣をさします）に行き着きます。

時代が変わり湯船に浸かる風呂が出来てからは帷子を湯上りの汗取りとして着るようになり、浴衣の字が当てられるようになりました。

次第に単に汗取り・水切りであったものから、湯上りのくつろぎ着へと変化して庶民の間に定着し、江戸時代に銭湯が出来て以降は、風呂に通う際に外へも着て出るようになりました。こうして気軽な外出着の要素が強まり、現在の浴衣の原型ともいえる木綿に染めを施した浴衣が普及していったのです。

和装の文化が見直されつつある昨今、若い世代がまずは手軽な浴衣に興味を持って取り入れるのは大変に好ましい事と思います。

現在は染色技術の進化によって着物と見紛うような華やかな浴衣も多く、時代の変化と共に着方も人それぞれですが、あくまで着物とは一線を画した普段着であることを知っておいて頂きたいと思います。先述の経緯のように、浴衣は決して着物が簡略化した物ではなく、別の用途から独自に発展した物であることを考えればお解り頂けるのではないのでしょうか。

近年更に発展した外出着としての浴衣は一過性のブームでは無く定着しつつある感があり、夕闇に映える華やかな姿を今年も沢山見ることが出来るでしょう。

（文：現庵/絵：吉田たつちか）



厚生労働省が、2003年に調査した『主要企業の平均夏季連続休暇日数（夏休み）』は8日でした。夏休みを利用して、国内・海外旅行や、帰省など移動する人が多いのが特徴だそうです。日本の子供たちにとっての夏休みは7月20日頃から8月末までの約1ヵ月半。小学校高学年ともなると塾の夏期講習などに参加する子供も多いですが、1週間程度の家族旅行の他は友達の家を行き来し遊ぶことが多いのだそう。8月の後半になると宿題に泣かされ夏休みの苦い想いでとして残っている人も少なくないのでは。

アメリカ人は、有給休暇を自分の好きなように組み合わせて長期休暇にするため「夏休みを何日とる」という感覚はありません。アメリカの子供たちにとっての夏休みは6月の中旬から9月の中旬までの約3ヶ月。この長い休暇の間には、サマー・スクールに参加したり、サマー・キャンプに参加したりとイベントが目白押しです。サマー・キャンプでは、1ヶ月にわたり家族から離れた集団生活を行い、勉強ではない様々なことを学びます。生涯の友や将来ビジネス・パートナーとなる友を見つける人も少なくないのだとか。ちなみに子供の夏休みに合わせて親も1週間～2週間の休みをとり、家族旅行として国内の避暑地に旅行に行くのが定番です。ちなみに9月が新学期なので、宿題はありません。

フランス人は、1ヶ月以上の夏休みをとる人が多いとのこと。フランスの労働法では、給与所得者は1年間に最低5週間の有給休暇を取得することを義務づけており、このような長～い夏休みが可能となるのです。夏になると彼らは南フランスの田舎街や、東南アジアやアフリカなどにも足を伸ばします。そして1ヶ月まるまる滞在して、海や山など自然を思いっきり堪能するのです。ちなみに子供たちの夏休みは2ヶ月。アメリカ同様、夏休み明けが新学期となるので宿題はありません。

オーストラリア人にとっての夏休みはクリスマス！と、言うのも日本と気候が正反対のオーストラリアにとって、7月は冬の季節だからなのです。オーストラリアが夏を迎えるのは11月頃。12月のクリスマス・シーズンから1週間から10日間もの夏休みをとる人が多いとのこと。子供たちは2ヶ月の夏休みを、ビーチなどで楽しみます。アメリカ・フランスと同様の理由で宿題はありません。

「海辺でビールを飲むサンタ」がトレードマークなのがオージー流サマー・バケーション。半袖半ズボンのサンタなんて面白そうですね！

(文：JULIE/絵：吉田たつちか)



飛行機は、私たちにとって本当に身近な乗り物になりました。

その飛行機内には、お客さまに快適な空の旅を過ごして頂くために、色々な物を搭載しています

頭痛薬、乗り物酔い止めの薬、下痢止めの薬、消毒薬、バンドエイドなど。家庭の常備薬と同じような薬が、一通り揃っています。体調が悪くなったら、我慢せずに乗務員に伝えてください。妊娠・アレルギー等、確認した上で、薬を渡してくれます。

また、市販の薬だけに留まらず、喘息用のスプレーから狭心症に効く薬や、ちょっとした手術道具まで搭載しているのです！

もちろん、強い薬や、手術道具は、医師の資格を持った人でないと使用できませんので、ご安心を。

客室乗務員は、ファースト・エイドCPRの資格を持ち、毎年更新しています。満点を取らないと取得できない資格なので「たかがスチュワーデス」といえど、いざとなれば頼りになりますよ。

ちなみに、このファースト・エイドには、出産のアシスタント訓練も入っているのです！ * 本当に様々な訓練を受けている客室乗務員ですが、赤ん坊のお世話も、その一つ。ミルクの作り方、オムツの替え方までも、トレーニングで学んでいます。機内には、粉ミルク、哺乳瓶、ピン詰めのベビー・フード、SMLサイズのオムツ、玩具などが搭載しており、オムツ替えの台が付いているトイレもあるので便利です。鏡の側に台を倒して利用するのですが、じっとしていない赤ちゃんも、鏡に気を取られるので、比較的スムーズにオムツ替えが出来ます。

また、航空券予約時に、リクエストをすれば、特別機内食を召し上がれます。離乳食、お子様食、糖尿病の患者さま向けの食事、低塩食、アレルギーに対応した食事、などなど。これらの食事

は「スペシャル・ミール」と呼ばれ、ミール・サービスの時、誰よりも早くお召し上がりになれるのも特徴の一つです。

機内には、狭い通路でも移動可能な車椅子を搭載しているので、車椅子をご利用される方も安心です。車椅子の方も利用可能な、大きめの手すりのついた、お手洗いもあります。

他にも、おなじみの新聞、雑誌から、トランプや便箋、ビスケットなどのスナックなど、色々なものが搭載されています。

次回、飛行機にお乗りの際には、色々な物を頼んでみてはいかがでしょうか。搭載していても、お客さまがご利用されなければ意味がないのですから。

*通常妊娠数36週以上の場合、医師の診断書と同意書が必要だったり、38週以上だと医師同伴でないと搭乗拒否されますので、ご注意ください。航空会社によっては、妊娠週28週以上だと医師の診断書や医師の同伴が必要になったり、36週を過ぎると搭乗させてもらえない場合もあります。

(注) 航空会社によって、客室乗務員のトレーニング内容や飛行機内搭載物が異なる場合があります。

(文：Julie/絵：吉田たつちか)

アルカリイオン水でアルカリ体質になるの？



人間を含む動物もその起源をたどれば海にいたのです。その名残で、人間の体液の構造は「海水」にきわめて近い性質を持っています。

そして、海水に似た体液は、個々の細胞が住みやすいように、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、塩素といった成分を常に一定のバランスに保つように、微妙な調整を行っています。また、人間の体液は弱アルカリできわめて狭いPH（ペーハー）の範囲でコントロールされています。この調整機能をホメオスターシス（恒常性維持機能）と言います。だから酸性の体質がアルカリ性になるといううたい文句でアルカリイオン水といっているのは全く意味がないのです。

そもそも弱アルカリ性の水を飲めば体内がアルカリ性になるなんて発想が根本的に間違っています。なぜなら、われわれ人間の胃は、胃液を出しますが、胃液は強い酸性であることを知っていれば、アルカリ水がいかに馬鹿げているかすぐわかります。もし、本当に胃液を中和させようと思ったら、一度に何リットルものアルカリイオン水を飲まなければならないし、そんなことをしたら胃の方がますます酸性の度合いを強めようとしします。すなわち、胃酸過多を起こしてしまう危険性が強いのです。

(文：薬剤師 三上治美/絵：吉田たつちか)



東洋医学の考え方では、女性は7の倍数で歳をとります。

女性は28才が身体的、性機能的（妊娠に最もよい）にピークを迎えます。

35才=肌の乾燥、抜け毛が多くなる。

42才=しみ、しわ、白髪が増えてくる・・・プレ更年期・・・若い頃になかった症状が出始めます。

49才=閉経、体型が崩れる・・・一般的に閉経前後5年くらいを更年期と言われています。勿論、個人差があります。

30才を過ぎると、通常、1才ごとに体の機能が1パーセントづつ減退しますので、なるべく早くからの老化防止対策が大切です。

・精神安定、リズムのある生活、過労に注意し、趣味をもちつつ地域とも何らかの形で交流。

・消化力が年々低下するので、バランスよい食事で薄味、良質のタンパク質、高ビタミン、高繊維低コレステロール、低糖、低塩食。

・老化すると、腎、肺、脾の3臓の機能が低下するので、それらを補う働きの食事。

具体的には、補気、養血、滋陰、助陽

補気＝米、やまいも、じゃがいも、かぼちゃ、きゃべつ、しいたけ、蜂蜜、鶏肉、うなぎ、かつおなど

養血＝にんじん、ほうれんそう、小松菜、ぶどう落花生、レバー、イカ、タコなど

滋陰＝梨、白きくらげ、ごま、松の実、豚肉、あわび、ほたてなど

助陽＝くるみ、くり、羊肉、牛肉、なまこなど

その他、年々代謝が落ちて、毒素も蓄積しやすくなるので、解毒も大切です。

保健室でのお勧めは、腎、脾胃、肝を助ける、補血滋陰効果の高い子羊袋（プラセンタ）と解毒のタンポポ茶です。

老化はとても個人差があります。早くから養生すれば、同じ年代の人よりもとても若く過ごせますヨ♪

（文：薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：吉田たつちか）



崩漏とは、女性の不正出血のことで、激しく雪崩れるように出血するものを崩、ちよろちよると漏れ出すような出血が長引くものが、漏で、いずれも早い内に対処しないと、出血が止まりにくくなり、難治性となるので注意が必要です。

崩漏には、いろいろな原因がありますが、その中の一つに、脾を病むことにより止りにくくなる出血があり、これを脾不統血の崩漏といいます。

脾は元気、気力を作り出す大元で、気がしっかりと満たされていれば、血液や汗、精などが管から漏れ出すことを防ぎ、気の力で留める働きがありますが、脾を病んで、気の力が低下すると、このような出血が起こったり、ジワジワと嫌な汗をかいたりします。

このようなタイプの出血を起こす方は、パニック症や神経症の方に非常に多いです。

例えば...

- 1, 理屈では理解していても、どこか信じることが出来ない（相談者の助言をどこか否定してしまう）
- 2, ああなったらどうしよう、こうなったらどうしよう、と先々まで悩み途方に暮れ、何も手に着かない
- 3, 完璧症で、きちんと出来ないことに不安を感じる（計画通りにいかないと気が済まない）
- 4, 自分自身をコントロール出来ない状況に追込まれるとパニックを起こす（歯医者や美容院のイス、高速道路渋滞、トンネルの中、飛行機や船などの途中出入り出来ない乗り物、授業参観など）

このように頭で出口のない答えを考えると、血液を大量に消耗し、なおかつ脾の力は衰えます。そして、甘い物が欲しくなり、甘い物を多食すると、ますます脾に負担がかかり、気血を作り出す力が衰えてしまうのです。

このようなタイプの方は...

- 1, 甘い物と油ものを控え、赤身の肉、イカ、タコ、色の濃い野菜、黒い食べ物をしっかり食べる
- 2, 細かい計画に捕らわれず、今何をしたらよいか？そしてそれに集中し、余分なことを考える暇をなくす
- 3, 運は自分に味方してくれる！と信じ”ありがとう！”の気持ちと”大丈夫！”をいつも唱えるなどの養生も心がけてください。

（薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵）2015-07



先日、あるゴーヤ農家の方から聞いたお話です。その方は、毎朝ビニールハウスに入るときに、元気よく「おっはようございま〜す！」とゴーヤに挨拶するそうです。するとゴーヤがとても元気になるそうです。ところが沈んだ気持ちでハウスに入ると、とたんにゴーヤも落ち込むそうです。

正しく「以心伝心」ですね。私たちの身体にある60兆個の細胞にも、各々感情と意志があるように感じる事があります。

乳がんのお客さまで、毎週カウンセリングに来られる方のお話ですが、不安もなく心持ちが良い週だと、ガンは少し小さく柔らかく感じますが、悩みを抱えて心配が続くと、痛んだり、しこりが硬く大きくなるように感じると言われます。

人体の60兆個の細胞には、感情変化に応じて出される物質を読み取る糖鎖があり、不安や不快な感情が続くと緊急事態と認識して細胞修復へのスイッチが入り、炎症性サイトカインにより、細胞修復突貫工事が行われます。

しかし、このようなことが度々起こり、慢性炎症状態になると老廃物が増え、血流不足で酸素が減った過酷な環境が発生します。ここで細胞が生き残るために、上皮間葉転換遺伝子が作動し始め、他組織への浸潤や転移、また酸素を必要としない解糖系のエネルギー代謝によって無秩序な細胞増殖が始まります。

私は最近、食養生や手当よりも、何よりも大切なのは、心のあり方ではないかと考えています。「気付き」という、心のスイッチが入って、見る見るうちに転移先のガンが消失した方を何人か見てきました。

逆に、必死になって食養生や手当を続けていても心のどこかに迷いがあり、常に不安を抱え、怯えながら、再発や転移してしまった方々もみえました。勿論ストレスは生きている以上、誰にでもついてまわりますが、それに対する考え方を変えるだけで、不快が不快ではなくなります。これが「気付き」という、心のスイッチが入った状態です。心に良くない感情を湧かせない、悪く考えない...昔から「言うは易く行ふは難し」と云われる様に頭で理解できても、無意識にやってしまうのが人情ですね。だからといって甘えてはいけません！

自分の身体を、自分の幼い子供と思ひましょう。子供はあなたの言動全てをマネしてしまいます。あなたがお酒を飲めば、子供も飲みます。煙草を吸えば同じように吸います。夜更かしをしても、スマホに夢中になっても全部マネしてしまいます。

クヨクヨ・イライラ・シクシク・メラメラどうですか？ 黙って見ていられますか？でも、あなたが人に親切にすれば子供もそうします。（薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵）2016-



もうすぐ夏本番、今年の夏も暑くなるようですね。暑いと聞くと熱中症を連想するかもしれませんが、少し前までは熱中症より脱水の方がよく聞かれていたと思います。最近、さかんに注意を呼びかけているのは主に熱中症のほうだと思うのですが、なぜ脱水よりも熱中症なのでしょう？またその違いとは何なのでしょう？

人間の身体は約70%が水分です。生きていくために水分が欠かせないのは、身体の中の老廃物を外に出すためと、排泄で出ていった水分を補給して、身体の水分バランスを保つ必要があるためです。もし水分をとらずにいると身体の中が乾き循環が滞り、最悪命にかかわる事態になることもあります。

またお年寄りでは身体の乾きを感知する、渇中枢（かつちゅうすう）という脳の機能が鈍くなっていることが多いため、通常ならのどが乾いたと思うような場面でも、自覚があまりないために、十分な水分補給が出来ないということもあります。そのような理由で体内の水分が欠乏してしまう、これが脱水です。さらにこの脱水状態が続いてしまうと、汗をかくことができなくなるために、身体の中は砂漠状態になり熱を帯びてきます。そうすると身体の中に熱がこもったままになり、体温の上昇や、倦怠感、頭痛、吐き気、脳への影響による意識障害などの全身症状が出てきます。これが熱中症です。以上のように、熱中症というのは脱水の重症版だということがお分かりいただけたと思います。

実は人間はじっとしていても水分を奪われています。これは不感蒸泄（ふかんじょうせつ）というもので、一般的には1日800ml程度とされています。つまり、何もしていなくても最低1Lは飲水する必要があるということです。夏場は特に水分バランスが崩れやすくなりますから、こまめな水分補給や、室温の調節などのセルフケアが重要となります。

ちなみに室温が31℃を超えると熱中症になりやすいという統計もありますから、室内に温度計を設置して、適度にエアコンを使用するなど、意識することがとても大切です。また、ご高齢の方には誰かが気遣ってあげることも大切になりますので、ぜひ、覚えておいてください。（精神科看護師 美ちる）2016-07



敷居が高いと思われている美術館だが、楽しみ方を覚えると、病み付きになる筈だ。有名な画家や海外の美術館の出張展などはチケット代も少々高くつくが、大体が千円前後で見ることが出来る。映画を見ることを考えたら、お徳だと思う。

絵画に付けられている額を、立派なものだと思うから、しり込みしてしまう。あれは、描かれている対象を見る為の「窓」だと考えると、絵画はずっと親しみやすくなるはず。自分の部屋の窓から見える風景を、今度は別の部屋から覗いているようなものなのだ。窓の中では、人物が笑っていたり、悲しい表情をしていたり、またはポットや果物などの静物が置かれていたり、あるいは、綺麗な風景が広がっていたりする。抽象画などは、画家の心の風景を垣間見ることが出来る。

描き手の目に映ったものが、筆に乗り、キャンバスに伝わっていく。これは、見えたものの事実だけを述べるだけではなく、画家本人がモチーフに対する感想も含まれている。写実的な絵であっても、写真のようにはいかない。少しのフィクションが入っている。これを発見するのが、芸術鑑賞の醍醐味だ。

じっと同じ絵を見つめていると、自分までその窓の中に入り込んでしまう錯覚を起こしてしまうことがある。目に見える画面の中だけではなく見えない部分に思いを馳せ、自分の頭の中にも絵が描けるようになったら、絵画を存分に楽しめているだろう。もし風景の中に溶け込めたら、この人物と会話をしてみたらなど、妄想を膨らませながら見るのも、一興かも知れない。

(文：講談師 旭堂花鱗/絵：吉田たつちか) 05-07

食器を手にもつのは世界的にはめずらしい



日本人は、コーヒーなど欧米から入ってきた熱い飲み物も、よほど気をつけないとついすすってしまいます。

ある人が外国人に

「どうしたら、熱い飲み物をすすらないで飲めるのか？」と聞いたところ、「日本人はせっかちだ。我々は冷めるまでゆっくり待つ」

と 言われてしまったそうです

日本人はごはんを食べるとき、茶碗やお椀、丼などを左手にもって食べるのですが、韓国では「乞食食い」といってタブーとなっています。

中国では、ごはん茶碗は手に持ってOKですが、その他はマナー違反。麺類などはレンゲを使います。

おなじお箸文化の国なのに、ずいぶん違いがあります。韓国が茶碗やお椀を手を持たないのは、それらの食器が金属でできているため熱くて持てないんですね。金属製だから重いし。

中国も韓国も、箸とスプーン（・レンゲなど）の両方を使いますが、日本の場合はほとんど箸だけを使って食事をします。

日本の箸文化は、中国や韓国から渡ってきたものですが、日本の米は粘り気がありスプーンですくよりも箸ですくったほうがやりやすかったことなどから、スプーンは廃れ、茶碗やお椀は手で持つようになったのではないかとされています。

また味噌汁やお吸い物のようなスープもスプーンで使うのではなく、お椀から直接口をつけて“すする”という技術を使って飲みました。

この“すする”という行為は意外と高等技術を要するものであるらしく、すすることで熱い飲み物を冷ましながら口に入れているのですが、この習慣がない外国人にはなかなかできないことのようにです。逆にいうと“すする”という高等テクニックを身につけてしまった日

し、ロケルししよふんしりつ。
(食文化研究家 巨椋修<おぐらおさむ>/絵：吉田たつちか) 12-07

『いただきます。ごちそうさま。』



●学校給食で「いただきます」はいうべきではない？

いまから10年以上前でしょうか？ ある学校給食の前に、児童生徒が「いただきます」「ごちそうさま」というのを、やめさせるべきだ」というクレームが、ある親からあり、その理由は

「こっち（親）がお金を払っているんだから、教師の方が「どうぞ食べてください」児童生徒が食べ終わったら、先生の方が「ありがとうございました」と、お礼をいうのが当然ではないか」

というものであったといえます。これは本当にあった話なのか、あるいは誰かが作った話しが都市伝説化したのかはわかりません。

ただ、モンスター・ペアレントが増えてきた昨今、こんなクレームをいう親がいてもおかしくないということで広まっていったのでしょうか。

●「いただきます」「ごちそうさま」の歴史と意味

本来、「いただきます」というのは、神様やあるいは貴人から、物を下されたときに両手で品物を目の高さより上に押し頂き「はは～、ありがたき幸せにございます。謹んでいただきます」と、うやうやしく品物をいただくことから始まったとされています。

それが食事前に「いただきます」となったのは、学校教育がはじまってから。おそらく大正時代か昭和の初期あたりに学校でお弁当を食べるときに、食べ物に関わってくれたすべての人たち、食べ物を与えてくれた神様に感謝の意をしめすために、「いただきます」「ごちそうさま」をいうようになったようです。それが戦後になってさらに徹底していったと考えるのが良さそうです。

そして「ごちそうさま」は、漢字で書くと「ご馳走様」

馳走とは、走り回ること。これが、客が来た時に、美味しいものを食べさせたいと、いろいろなところを走り回って、食べ物を持ってきて「おもてなし」をしてくれたという感謝の気持ちから「ごちそうさまでした」となったのです。

●「いただきます」「ごちそうさま」のときに手を合わせる？

食事の前に「いただきます」をいったり、キリスト教徒ならお祈りをしたすることを、『食事儀礼』といいます。ネットの『Jタウンネット』の調べによりますと、93.8%もの人が、何らかの食事儀礼をしているそうなのです。その調査結果をくわしくいうと・・・

- ・合掌して「いただきます」という。64.0%
- ・「いただきます」というが合掌はしない。28.8%
- ・合掌はするが「いただきます」と言わない。1.0%

・どちらもしない。6.3%

という具合。全国的に見れば、東北や北海道は食事のときに合掌する人は少なく、その他の地域では「いただきます」「ごちそうさま」のときに合掌する人がかなりいるようですね。

前述したように、「いただきます」も「ごちそうさま」も、そのときに合掌するしないも。大正時代、戦前戦後の学校教育からと考えられますので、東北や北海道では、学校で「いただきます」「ごちそうさま」は言っても、合掌するというのを、あまり教えてなかったのでしょう。

別に合掌したから礼儀正しく、合掌しないと不信心で作法を心得ていないなんてことはありません。

●海外では「いただきます」っていの？

では海外では、「いただきます」というのでしょうか？ 映画などを観ると、食事の前にお祈りをしてから、お父さんが「さあ、食べよう」と合図を送るシーンなんかがありますね。

欧米では「良い食事を」とか「召し上がれ」といった言葉はありますが、「いただきます」といった感謝の気持ちとはちょっと違うようです。合図ですね。

イスラムの人たちは「神の名のもとに食事をはじめます」といった意味のことをいうそうです。

中国では「いただきます」「ごちそうさま」に類する言葉はありません。

食事儀礼、食文化はそれぞれですから、自分たちの常識や礼儀と違うからって、相手を軽んずるのは、かえってそれが失礼にあたります。気をつけたいですね。

●大切にしたい「いただきます」と「ごちそうさま」

この記事を読んでいるのは、その多くが日本生まれの日本育ちであることでしょう。

と、すれば私たちは、海外ではあまりたい「いただきます」「ごちそうさま」という、これから食べる食べ物や食べ終わったとき、その食べ物に関わってくれた人々、大地や空気（いわば神々）への気持ちを大切にしたいと思うのです。

和食は世界遺産に登録されましたが、その中には「いただきます」や「ごちそうさま」といった感謝の気持ちも入っているのですから。

(文：巨椋修（おぐらおさむ） 食文化研究家) 2017-07

鍋とお箸の熱くない関係



囲炉裏や火鉢、七輪などが日本の鍋料理に与えたことを述べてきたわけですが、もうひとつ、日本の鍋料理に強い影響を与えたものがあります。

それはお箸。日本は中国や朝鮮といった箸文化圏の中でも、特に箸に特化しているのです。

では鍋料理と箸とどのような関係にあり、どのような影響を与えてきたのか？

鍋料理というのは、ぐつぐつと煮えている料理をお箸でつまんで食べることにその醍醐味があります。もちろん汁を自分の器に移すためにお玉を使うこともありますけど、お玉だけじゃあ鍋の醍醐味は味わえません。

では欧米風にフォークを使って鍋を楽しもうと思っても、できないことはないけれどちょっとよろしくない。フォークや朝鮮半島で使われている金属製のお箸だと、熱伝導が早くて鍋にはちょっと不向き。

中国式のお箸は、日本の箸にくらべて5センチほど長くて太さも太い。その結果当然重いのです。そして日本の箸の端（しゃれけどしゃれではない）は細くなっていますが、中国の箸はあまり細くなっておりません。日本の箸の端が細いのは、魚など細かいところまで箸で食べやすくしている工夫です。

朝鮮の箸も中国ほどではありませんが、やはり日本の箸より長く、金属製ですから当然重い。

日本の箸は鍋の中を泳いでいるいろいろな具材を軽くキャッチできるわけですから、欧米のフォークや中国朝鮮の箸に比べても、もっとも鍋料理に向いている食事用器具なのです。

日本の鍋料理は世界的にみてめずらしいものなのですが、箸やフォークといった食事用器具を考えてみれば、日本で鍋料理が発達していったことも理解できます。

世界の食文化を見ると、手で直接料理を掴んで食べる『手食文化』が4割ほど。

約3割が、フォークやナイフを使う『食文化』

残りの約3割が『箸食文化』と言われています。

『手食文化』では、ぐつぐつと煮えている鍋に直接手を入れて食材をつまむことはできないから、当然、日本のような鍋の楽しみ方はできません。

フォークやナイフを使う食文化や、中国朝鮮のような箸では、やはり鍋にはちょっと不向きとなります。

そう考えると囲炉裏プラス日本式お箸が、日本の鍋料理を生んだというのも理解できます。

旬を食す



初めて映画を見て感激、自分は映画館を経営して人々を楽しませるのだと心に決めた少年が、その夢を実現し、熱海・伊東・沼津など静岡に10館もの映画館を経営し、日本の映画業界を影で支えた男の自叙伝の編集をお手伝いする機会を得た。

戦後長らく、映画は庶民の最大の娯楽であった。

日大芸術学部出身の彼の後輩達の話も出てくる。その1人である三木のり平が「旬というのは10日間のことでしょう。月に上旬とか下旬とかいうのと同じで、料理の材料になる野菜とか魚が本当においしいのは、1年のうちでほんの10日間しかない。料理屋では、昔から『1つの料理は2旬のあいだに出せ』といわれてますな。つまり、旬の材料を使うってのは、せいぜい20日間だということなんです。」と、熱海の山本旅館での会食時のくだりが書かれている。

家庭菜園をやっていると、旬の意味がよくわかる。採りきれないほど毎日採れていた絹サヤがあっという間に枯れ始め、わずかに残った苺も、虫の餌になっている。

夏野菜の代表であるトマトが次々に赤くなってきた。今では1年中スーパーに並んでいるトマトだが、やはり、露地で完熟した旬のトマトの味は格別で、毎日でも飽きない。キュウリ、ナスも同様、旬が忘れられた野菜だが、燦燦と照りつける強い太陽の光をあびたこの時期の野菜が味はもとより栄養の面でも優れている。シラス漁が解禁され、小アジが安く売っている。旬に採れたものは美味しいだけでなく安いのもいい。

この本にはまた、こう書いてある「昔は色々な物売りの声が聞こえてきたものだ。朝は納豆売りが『なっと、なっと！』と声を張り上げ、豆腐屋はラッパを鳴らしながら朝晩決まった時間に家の前を通った。冷蔵庫のない時分は、むしろ、新鮮なものを食べることができた時代でもある。」

近くにコンビニがあり、冷蔵庫には食材が溢れ、飢餓の恐れはなくなったものの、食材の旬を見失った現代、はたして、我々は贅沢になったのだろうか不幸になったのだろうか？

原子力の電力も必要でなかった時代の食生活の方がむしろ贅沢に思える今の時代だ。92歳になる彼の後輩達もすでに鬼籍に入り、本を配る人もほとんどいなくなったので、自叙伝は電子ブック化した。今でも毎日裸眼で新聞を読む彼は、ipadを練りながら自分の若き良き日々を毎日、幸せな気持ちで思い起こしている。

お礼にいただいた信楽焼きの立派な壺に良く似たものに、先日のお宝鑑定団というテレビ番組で1500万円もの高値が付けられた。壺の価値がわからない自分は今、この壺をネットオークションに出品するかどうか躊躇している。壺の旬はいつなのだろうか？

(コラ)

(ジャーナリスト 井上勝彦/絵：そねたあゆみ) 13-07

生のまま野菜を食べる？



昨今、旅館などに泊まると、「今朝、畑でとれたばかりの野菜です」と言って、洗ったばかりの生野菜などを出してくれることがありますよね。そういうのを見ると、「こうやって食べるのが本来の姿なんだよな」などと思いがちですが、実はそれは大きな勘違い。博多でトマトが出回り始めた大正時代、まず、最初の感想は、「大型のホオズキみたいで気持ち悪い」。

次に、「赤く熟れたトマトは、煮たり焼いたりしないで生のまま食べる」と教えられても、「大根でも茄子でも煮て食べるのに、生のままというのはどうにも工合が悪い」だったとか。つまり、当時は生野菜を食べる習慣がなかったということですね。

そう言われれば、「えー。テレビなんかで、よく、とれたての野菜を『新鮮!』とか言って、その場で食べる映像があるじゃない」と思われるかもしれませんが、思えばそれは無理からぬ事なんです。そもそも、日本の農業は、化学肥料が登場する前は、大豆油粕、干魚などを含む動植物由来の有機肥料が主流でしたが、中でも、仏教伝来以来、長く肥料の主流であり続けたのが人間の排泄物である糞尿、つまり、今で言うところの「し尿」です。

昭和30年頃までは、地域によっては、農家から汲み取りの人が来て、お礼に畑でとれた野菜などを置いていくことがあったといいますが、こう言うと、いよいよ、混乱する人がいるかもしれません。「し尿を汲み取ってもらってお礼をもらえる? ホワイ?」と。つまり、農家にとって糞尿はそれだけ貴重な肥料だったということ。おそらく、最初は無料で汲み取らせていたのでしょう。それが、次第に農家間で獲得競争をするようになると対価を払ってでも汲み取るようになった。(事実、江戸時代には、同じ糞尿でも、栄養価が高いご馳走ばかり食べている上級武士宅の糞尿は、庶民の糞尿より買値が高かったとか。)

となれば、大正以前は人糞有機農業の時代。いくら、作物には直接かけないと言ったところで、実際に作業していれば、まったくかからないわけもなく、たとえ、かからなかったとしても、ばい菌どころか、回虫に寄生虫、衛生的に良いはずが無いわけで。つまり、生野菜を洗っただけでそのまま食べるなどというのは、肥料を人糞に頼らなくなった現代だから出来る話なわけです。ちなみに、私は子供の頃にバキュームカーという物を見たことがある世代ですが、その頃、一度だけ、「肥溜め」という物の匂いを嗅いだことがあります。これはもう、悪臭などという生易しいものではなく、「熟成」の差でしょうか、本当に「鼻が曲がる」という表現が相応しいものでした。その、汲み取りが対価をもらう方から、代金を払って持って行ってもらう方へ変わってきたのが、大体、大正期あたりから。戦中戦後の一時期を除いて、この傾向は変わらず、今に至るわけです。(小説家 池田平太郎) 2017-07



●アジア人は牛乳が苦手

あなたは牛乳をゴクゴク飲めるタイプ？ それともお腹がゴロゴロするタイプでしょうか？

なんでも日本人や中国人は8割以上の人が牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなるそうです。中央アフリカの黒人や南米の

先住民なども苦手な人が多いらしいのです。

牛乳を飲んだら腹がゴロゴロするという症状はズバリ「乳糖不耐症」と呼ばれ、小腸内で乳糖分解酵素という酵素が十分に作られないため、牛乳などに多く含まれる乳糖を消化することができないのだとか。

牛乳を飲んできたのは、主に北欧や西ヨーロッパの人たちで、そういった人たちでも1～2割ほどの人がお腹の調子が悪くなるのだそうです。

でもヨーロッパの人も大昔から牛乳を飲んでいたわけじゃなかったんです。

●ヨーロッパで牛乳が飲まれるようになってわずか

160年程度

実はヨーロッパで牛乳を飲料として飲むようになったのは1850年くらいから。そんなに飲料としての牛乳の歴史は長くないようなんです。

牛の家畜化は約1万年前にメソポタミアあたりではじまり、搾乳は8千500年前あたりから行っていたというから、かなりの歴史があります。ただし……、牛乳は飲み物というより、チーズやバターを作ったり、料理の材料として使っていたらしいんですね。

料理の材料って？ そうですね。歴史的に有名なのは今から2500年ほど前のインドにシャカ・シッタールダという人がいました。そう仏教の開祖お釈迦さまです。お釈迦さまが悟りを開く直前、「よし！ 悟るまで断食をやめないぞ！」と決意。40日間の断食をしていたとき、村娘が痩せ細ったお釈迦さまを気の毒に思って『牛乳がゆ』を出すんですね。お釈迦さまはついそれを食べちゃった。そしてその後には悟ったといいます。お釈迦さまの悟りに、牛乳が役に立っていたというわけです。

このように牛乳は飲料としてはほとんど使われなかった。なぜでしょう？

理由はカンタン。「乳糖不耐症」はあるし、それに生の牛乳ってとても傷みやすいんです。牛乳は栄養満点。栄養は人間に対してだけではなく細菌たちにとっても栄養満点なわけで、危険な細菌が牛乳で繁殖してしまうと死に至る場合こともあったのです。

だから160年前あたりだと牛乳が飲めるのは、牛を飼っている人かその近所の人のみ。

そして1866年に細菌学者のパスツールが、低温殺菌法を考案。これが牛乳にも応用できること

がわかって、牛乳を安心して飲めるようになりました。

もっともアメリカで低温殺菌法が義務づけられたのは20世紀のはじめ。それまで不潔な牛乳を飲んで亡くなった子どもも多かったといいます。

●牛乳は体に悪いの？

日本では日清・日露戦争で傷ついた兵士が、栄養剤代わりとして牛乳を飲んだそうですが、やはり一般に広まったのは戦後です。

終戦後、アメリカの救援食料である脱脂粉乳による学校給食への導入されました。当時の脱脂粉乳は本当に不味かったそうです。学校給食で脱脂粉乳から牛乳へと変わったのは60年代です。

当時は各家庭への牛乳配達も多く行われていましたが、70年代半ばをピークに牛乳配達からスーパー等での紙パックを買うというふうに移行していきました。

さて最近「牛乳は体に悪い論」がよく目につきます。ただよくよく調べてみると科学的根拠はどれも薄いようです。いろいろなデータをみると、やはり牛乳は栄養価・健康効果が高いようです。しかし、前述したように乳糖不耐症の方がたくさんいるのは事実。

そういう場合は、お腹に優しい牛乳にするとか、ヨーグルトのような乳製品にしたり、料理に利用したりしてはいかがでしょう。

ただ「牛乳は体に悪い」と思って人はムリして飲むこともないと思います。「牛乳は体にいい」と思っている人も、摂り過ぎ注意でしょうね。すべての食べ物は「過ぎたるは及ばざるがごとし」ですから。

(食文化研究家 巨椋修 (おぐらおさむ)) 2016-07



先日、週刊新潮の”元気な100歳、1万人のビッグデータ分析”という記事がふと目に止ったので、さっそく買って読んでみました。

百寿者とは、100歳を超えて、食事や身の周りのことをはじめ、1日の活動を、介護なしで自力でできる自活者のことを言うとの事。我が国では、毎年約3万人が百歳を迎える時代に突入しているが、その中の20%の方が百寿者。

百寿者1万人の食事や生活パターンの、データーを分析したところ、

- 1, 食卓に必ず、肉と卵と牛乳
- 2, 睡眠時間は9時間以上
- 3, 体型はやせ形で、糖尿病はX
- 4, 水泳がよく、ゴルフ、登山はX
- 5, 酒とギャンブルと老いらくの恋はO
- 6, 職歴は、会社員、教員、高学歴、ホワイトカラーが多かったとありました。

食事に関しては、意外にも、魚だけではなく、肉、卵、牛乳などの動物性タンパクを豊富に摂っていることで、菜食主義者は長生きしていないとのこと・・・。

こちらの食養生では、ガンや血管病などの成人病の方に、肉、卵、牛乳などの動物性タンパクの摂りすぎはお勧めしていませんが、解毒がある程度進んだら、貧血の防止、筋力、臓器力の強化のために、動物性食品も摂取してゆくようにお話しています。ただし、動物性食品をとったら、ストレッチなり、ウォーキングなり筋肉を使う運動で、タンパク質の燃えかすを作らないように動いていただきたいです。

百寿者の方々は、水泳などの運動も欠かさずしています。そして、動物性タンパクを代謝する酵素をしっかりと持っている可能性がありますね。又、歳とともに、睡眠時間が少なく、眠りが浅くなりがちですが、時間的にも、質的にも良好な睡眠が得られており、解毒が進む体質なのですね。

太りすぎはよくないようです。

運動は息が上がるような激しい運動や、強いひねりを伴う運動ではなく、持続的に無理なくできる運動がよいようで、特に水泳は、足腰への負担が少ないようです。そして、生活に刺激があることですね・・・いくつになっても、異性への関心があり、お洒落を楽しんだりすることが、脳の活性化につながります。ダンスや音楽、楽器もよいようです。

いくつになっても、新しい刺激を求めて、頭を使うことで、生きるエネルギーが沸いてくる・・・

・といったところでしょうか？（薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：そねたあゆみ）2014-07



必須脂肪酸が豊富、そして栄養価が高いことで、様々な植物オイルがブームとなっています。ただし、植物オイルは酸化しやすいので取り扱いに注意が必要です。油は気温の上昇や加熱によって酸化すると、ニオイや風味が悪くなり、栄養価が低下するだけでなく、人体に害を及ぼすこともあるのです。正しい使い方を知っておくと便利です。

悪玉コレステロールを低下させるオレイン酸が豊富なオリーブ油は、熱に強く酸化しにくいので、加熱調理をしても身体に悪影響を及ぼすことはありません。イタリア料理などのパスタソースにたっぷり使うとまるやかになりますね。また、加熱せずに生のままで使えば、オリーブの風味が楽しめる上に、豊富なビタミンAとEを体内に取り入れることができます。

オリーブ油を日常的に摂取している地中海沿岸では、心臓病にかかる率が低く、長寿が多いと言われています。彼らは食用だけでなく、赤ちゃんの皮膚トラブルや、髪や肌の美容のためにもオリーブオイルを使用します。いずれにせよ効果を得るには、果実をそのまま絞った高品質のエキストラバージンオリーブオイルを使用することが重要です。

フラックスシード油（亜麻仁油）は、麻の実から抽出されるオイルで、 $\omega 3$ 脂肪酸となる α リノール酸が豊富です。その特徴から、癌治療の研究にも使われています。

酸化しやすいので開封後は冷蔵庫で保管し、なるべく早く使い切ることが大事です。市販されているサプリメントを摂取するのが最も簡単で安心です。

美容の面では、ウチワサボテンの種子から採れるサボテンオイルに注目したいところ。肌細胞の再生化と水分補給を促進するので、エイジングによる肌のトラブルに悩む女性にお勧めです。肌がふっくらとなめらかになり、シミやしわなどの欠点がカバーされます。難点は、抽出されるオイルの収穫高が低く希少なため価格が高いこと。しかし逆に言えば、格安のサボテンオイルは他のオイルとブレンドされていたり、品質の低いものだと思えます。だまされることなく、本当にいいものを選びたいですね。

にいいものを送りたいです。

(コラムニスト びねくにご/絵: 吉田たつちか) 12-07

イギリスの飯はまずい？



今、中国でこんなジョークが流行っているそうです。中国人の男性が理想とする「世界で最も幸せな男」というのは、「アメリカ企業の報酬を得て、日本人を嫁にし、中国人のコックを雇い、オーストラリアの家に住む」だそうで、反対に、中国人男性が「世界で最も不幸な男」と考えるのは、「中国企業の報酬を得て、アメリカ人を嫁にし、イギリス人のコックを雇い、日本の家に住む」だそうです。

これを聞いて、思わず、昔あったヨーロッパのそれを思い出してしまいました。曰く、ヨーロッパにおける理想の組み合わせは「イタリア人のコック、ドイツ人の役人、フランス人の恋人、イギリス人の銀行家」だそうですが、往々にして、気が付くと、「イタリア人の役人、ドイツ人の恋人、フランス人の銀行家、イギリス人のコック」となっている・・・と。

ちなみに、「天国では、イギリス人の警官、フランス人のコック、スイス人の役人、イタリア人の恋人、ドイツ人の技師、地獄ではイギリス人のコック、フランス人の役人、スイス人の恋人、イタリア人の技師、ドイツ人の警官」というのもあるそうですが、結局、「イギリスの飯のまずさ」は万国共通の認識のようですね。

そう言えば、昭和42年頃、マンガ「ゴルゴ13」では、「国歌を聴くと、アメリカ人はファイトを燃やし、イギリス人や日本人は厳粛になり、フランス人は果敢になるというが、フランスの役人だけは動揺する。やることなすことうまくいってないからだろう・・・」というセリフが出てきましたが、まあ、如何にも戦後20年の当時らしいな・・・と。

また、黒澤明監督の名作「七人の侍」も結構国民性がわかるそうですね。監督が生前、インタビューに答えて言っておられましたが、「アメリカ人は志村喬演じる島田勘兵衛のリーダーシップが好きで、フランス人は久蔵（宮口精二）のストイックさが好き。で、イタリア人は菊千代（三船敏郎）が好き」なんだそうです。

何となく、わかるような・・・。ちなみに、私の友人に聞いてみたところ、圧倒的に多かったのが勘兵衛でしたが、私は断然、宮口精二さんの久蔵が好きです。その意味では私はフランス人

的なんでしょうか？。

(文：小説家 池田平太郎/絵：吉田たつちか) 10-07



ニュージーランドの町を歩くと、出くわすのは、中国人、インド人、ブラジル人、韓国人と多国籍だ。それもそのはず、国勢調査では人口の70%弱がヨーロッパ系、あとは少数ずつ先住民のマオリ族、アジア系、太平洋の島々から移り住んでいるアイランダーと呼ばれる人種で分類され

ている。

街中にはあらゆる国のレストランがあり、地元のスーパーマーケットにでさえ、イタリアコーナー、フランスコーナー、メキシカンコーナー、もちろん日本食品や、お隣の韓国コーナーも存在する。タイ料理の代表格、トムヤンクンが食べたければ、いとも簡単に全ての材料が買い揃えられる。中でも驚くのが、缶詰類の種類の豊富さだ。タイ産のバナナの缶詰、サモア産のココナッツの缶詰、リンゴや、アロエベラ 苺、白身魚、牡蠣と何でもある。ちなみに地元の人達に人気の日本食材といえば、

市販されているカレーのルーと、マヨネーズだ。

一般家庭でも日本のカレーのルーを使ってカレーを作りサラダには日本のマヨネーズで和えるというのも普通にありえる話だ。実際、私が働くカフェで日本のマヨネーズはありますか？と聞かれたぐらいだ。色々な人種が互いに生活しあう中で、美味しいものを探し求める。

てんぷらに凝っているカンボジア人がいたり、トルコ料理のケバブをほお張りながら歩いている日本人、ちなみに私はインドのスパイスを買いあさり、インドカレーにはまっている。

世界のどこからも遠い小さな島国ニュージーランドだがある意味、食の宝庫と言えよう。

(ニュージーランド在住、Reeko/絵：吉田たつちか) 09-07



我々のご先祖様は何を食べていたのか？

およそ人類ほど多様な食べ物を食べる動物は他にいないでしょう。いくらアフリカやインドのゾウがたくさん食べるからと言って、人類が、そうあなた一人が食べるもののコストを比べると、ゾウの食べ物など安いもの。

野生のゾウが食べるのは、自然に生えている草ですが、あなたが食べているものは、ビニールハウスで作られた野菜。

ビニールは石油製品ですし、もしかしたら冬なら暖房、夏なら送風といった電気が使われていたりします。

食卓に並ぶサーモンは、遙か遠方北の果てともいえるノルウェーか、はたまた真逆の南米チリ産か。いやいやもしかしたら北米カナダ産かも知れない。

そんな遠くで捕れた魚を、高いディーゼルオイルで動く巨大船で日本まで運んできたものを、あなたは食べているのです。

国内産の野菜や肉にしても、農家や畜産家のみなさんが、大量の肥料や飼料を与えて、大変は労働力で育てたものを食べている。

人類は、地球の生き物の中で、もっともコストが高い食べ物を食べて生きているとっていいでしょう。そんな我々人類のご先祖、つまり原始時代を生きた人類は何を食べて生きてきたのでしょうか？

●ご先祖は何でも食べることができたから生き残った

はるか昔、まだ我々のご先祖がサルに近く豊かな森林から草原に出てきたとき、ご先祖は飢えと戦わねばなりません。なんとといっても、森林と違い、草原にはこれまで食べていた木の実はそれほどありません。そこでご先祖は目に見える木の实ではなく、地中に埋まっている根菜類を探して食べるようになります。イモ類や地下茎と言われるダイコンやニンジンの原種を食べていたことでしょう。

人類に近いチンパンジーは集団で狩りをして肉を好んで食べるのですが、足も腕力も牙もなく、動きの遅いご先祖は、小動物や虫などは食べていたでしょうが、大きな獲物は捕れません。もっぱら、他の肉食獣た倒した獲物の食べ残しをあさっていたようです。その食べ残しを食べるにも、肉を切り裂く牙がないご先祖は、砕いた石をナイフとして使い、食べるようになりました。骨の中にある骨髓も貴重な食糧。石器を使って骨を砕き、骨髓をすすっていたようです。

また人類は火を利用するようになりました。これは、腐りかけの食べ物を安全に食べることができるうえ、固い食べ物を柔らかくして食べることで、動植物の栄養をより多く摂ることを可能にしました。道具を使って食べ物を食べる。火を利用して食べる。食文化の第一歩です。

●肉食が人類の頭脳を飛躍的に発達させた

肉を効率的に食べることができるようになったご先祖は、その頭脳を飛躍的に発達させるようになります。肉は脳を作るのに必須な栄養素が含まれています。

また、道具を使うことができるようになったご先祖は、大きな獲物を狩ることができるようになります。その狩り方は集団で獲物を延々と追いかけるというもの。獲物を何日も追いかけて、獲物が疲れ果てて動けなくなるほど、追いかけて仕留める方法。そんな長距離を走るのですから、元々のすみかから遠く離れてしまうことになります。そのとき必要なのは帰るときに迷わずに戻れること。狩りをするので、人類はいまに繋がる記憶力を身につけたのではないかとされています。

また脳が消費するのはブドウ糖。おそらくご先祖様はブドウ糖を多く含む根菜類や果実も好んで食べていたことでしょう。私たちが、特に子どもの頃に甘いものが大好きなのは、それが身体に必要なからです。しかし生き残るは至難の業。いかに人類が頭が良くても、天災にはかないません。いまでこそ人類は75億人もいて、かつてないほどこの地球に溢れんばかりですが、過去に二度全地球人口が1万人以下になるほどの絶滅の危機を経験しています。それは私たちが、現在生き残っている現生人類ホモサピエンスに進化して間もない19万年前。地球が氷期（氷河期）に入るのです。

当時、ご先祖にしてまだ生まれて間もないホモサピエンスは、まだアフリカに住んでいました。氷期は豊かで緑の大地であったアフリカ大陸を、砂漠化していきました。アフリカ大陸で生き残ったご先祖ホモサピエンスは、南アフリカの海岸のみ。世界人口は1万人以下。絶滅寸前です。そのときご先祖を助けたのは【いじきたなさ】……、いいえ、他の生き物以上に多様な食べ物を食べることができたということです。南アフリカの遺跡には、これまでにない貝類を食べた跡があるといえます。

次の絶滅危機は、約7万年前にインドネシア、スマトラ島にあるトバ火山が大噴火を起こして気候の寒冷化を引き起こしたときに人類は数千人にまで減少したといえます。そのときもご先祖が生き残れたのは、火の利用と【なんでも食べてやろう】という知的好奇心であったに違いありません。実はその時代、ご先祖ホモサピエンスとは別系統の人類、ネアンデルタール人は、ホモサピエンスと同等の知力があり道具も火も利用していて、なおかつホモサピエンスより腕力があつたのですが、やがて絶滅してしまっています。ホモサピエンスとネアンデルタール人の違いは、ホモサピエンスがあらゆるものを食べていたのに対して、ネアンデルタール人はそれほど多くの種類を食べてはいなかったようなのです。

好き嫌いはしてはいけないということかもしれませんね。（つづく）

（文：食文化研究家 巨椋修(おぐらおさむ) 2018-07



つい最近、私が住んでいる町のメインストリートを歩いていると、いつものように何人かのホームレスに遭遇した。彼らはいつも、「Give me money or food」と書かれたダンボールの切れ端を自分のひざの上に置き、通り行く人々を眺めている。お腹がすいているのか、生きる気力がないのか、トロンとした目でひたすら座り続け、人々の助けを待ちぼうけている。もちろん、そうそう手を差し伸べる人は現れないが、彼らは常に同じ場所で物乞いをしている。

その日は薄暗いどんよりした一日でした。そんな中、ちょうど私がある一人のホームレスの前を通り過ぎようとした時、私の前を歩いていた女性が、そのホームレスに何かを差し出した。それは半分に切ったアボカドの皮にご飯とアボカドの実を詰め、サランラップで巻いたおにぎりのようなものだった。

私はその様子を傍でじっと見ていると、そのホームレスの男性は両手にそのおにぎりを置きじっと見つめて食べようとはしない。長い間そのおにぎりを握りしめた後ゆっくりと食べ始めた。その男性の本当に幸せそうなほころんだ笑顔は私の心に焼きついた。色々なことを考えながら私も家路へと急いだ。彼は間違いなく空腹であるにもかかわらず、慌てて食べようとはせず、たった一つのおにぎりに感謝し、味わいながらゆっくりと食した。物が溢れるこの世の中、食べ物一つに対し感謝することを忘れていた私にブレーキがかかったような気がした。

食事も沢山はいらない、少しの量を味わいながらゆっくりと食べたいと思うようになった。お酒もタバコも気休めにたくさん吸ったり飲んだりするのではなく、一本一本味わって一つ一つに感謝したいと思うようになった。あのホームレスの男性に大切なことを教わった一日であった。本当にありがとう。

(文：ニュージーランド在住、Reeko/絵：吉田たつちか) 07-07



娘一家が5年ぶりにアメリカから日本に帰ってきた。今やお金さえ出せば、アメリカの都会では、日本の食材はほとんど買い求めることができる。帰国早々、娘達が食べに行ったのは牛丼屋である。日本の大手牛丼屋チェーンの一部もすでにアメリカに進出しているが、生卵の有無が違う。

ほとんどの外国では卵を生食する習慣がない。面白いもので卵の賞味期限もアメリカと日本では異なる。日本が2週間

であるのに対し、アメリカでは3週間である。これは生食の有無と気候の差からくるようだ。

先日、テレビで、究極の卵がけご飯の食べ方というのをある大手卵メーカーの研究者が紹介していた。彼女曰く、温かいご飯に、まず、割った生卵の白身だけを入れてよくかき混ぜる。ご飯の熱で白身が細かく泡だってご飯とからんできたら、次に取りおいた黄身を入れて混ぜると、黄身と白みとご飯がうまい具合に混ざり合うのだ。

私も早速やってみた。これまでの卵がけご飯とは一味違う美味さだ。卵には私なりのこだわりがある。ストレスのない環境（放し飼い）で、野菜や草、ミミズなどを主として食べている鶏から生まれた卵だ。最近の高級卵は、やれ黄身の色が濃いだの、爪楊枝を刺しても倒れないなど邪道がまかり通っているが、放し飼いの黄身は特別な色をしていなくて、ごく普通であり、黄身も時として割り出すと崩れてしまうこともある。狭いゲージで機械の一部のように飼われた鶏の卵との違いは薄皮に顕著だ。殻と白身の間にある薄皮が自然卵のものは強靱である。そして、毎日食べていると気付かないが、たまに、スーパーの安い卵を食べると食味（ニオイ）が悪い気がする。

一昔前までは、どの家庭でも、小さな鳥小屋を作り、毎日、生みたての卵を採って食べていたものだが、今では、よほど山間部にでもいかなければ、鶏の鳴き声がうるさいといって近所から騒音をかうことになる。

牛丼といえば、吉野家が最近、肉を熟成させて使っているとのニュースがあった。牛肉は適正な温度で寝かせると、時間とともにタンパク質が分解され、うまみ成分であるアミノ酸に変化していく。そしてペプチドという成分が増えることで牛肉の酸味が抑制され、まろやかになる。これまで吉野家は、冷凍していた肉を解凍、スライスし、調理するまでに経過する期間を熟成期間としていたが、現在は、従来よりも約2週間早く冷凍から冷蔵に移行し、熟成期間を延長することで更にうまみが増し、肉の食感も向上したおいしい牛丼の提供が可能となったと、HPではリリースしているが、私の近所の吉野家には、そのことをアピールしたポスターもチラシもまだ、見当たらなかった。

3歳まで日本いて、5年間アメリカにいた上の孫は、生卵が食べれなくなっているとのこと。本当に美味しい卵を持って行って、日本人の原風景のひとつでもある卵がけご飯（TKG）を再び好きにさせてやろうと思っている。

世界に広がるラーメン！



●ラーメンを食べに来日する外国人観光客たち

いまヨーロッパで、アメリカで、中国で、東南アジアで、世界中で日本のラーメンが流行っていることを皆さんご存知でしょうか？

例えば、「新横浜ラーメン博物館」では、平成25年度で、なんと15万人以上もの外国人観光客が訪れたといえます。

その数は、来館者数全体の2割弱を占めるほど！

さらに「ラーメン博物館」は博物館のヨーロッパ進出まで

企画しているとか。外国人観光客の中には「本場のラーメンを食べたくて日本に旅してきた」というラーメンファンもいて、日本の旅行ツアーに「ラーメン博物館」が組み込まれていることもあるといえます。

●世界に広がるラーメン

「新横浜ラーメン博物館」調べによると、2014年5月の時点で、世界37か国、約2500軒のラーメン店があるそうなのよ。

37か国2500軒！ もはやラーメンは、中国から日本に伝わり、日本人の国民食になっただけではなく、世界で通用する国際食になりつつあるようです。

例えばアメリカのニューヨークだけで100軒ものラーメン屋があり、中には「行列ができるラーメン屋」まで存在します。

もちろん、行列ができるまでの人気ラーメン屋はニューヨークだけではなく、ヨーロッパにも中国にも東南アジアにもあるのです。

では、なぜラーメンは世界の人々に受け入れられたのでしょうか？

●ラーメンの柔軟性

「ラーメンの柔軟性」といっても、麺が柔らかいとかという意味じゃありませんからご注意ください！

日本のラーメンには、各土地土地に馴染んだ「ご当地ラーメン」ってのがありますよね。

「ラーメンといえば、鶏ガラに醤油ベースで、上にナルトとチャーシューと、メンマが乗っていて……」

という統一されたものではなく、九州では白いスープの豚骨ラーメン、札幌の味噌ラーメン、あっさりした塩ラーメンに、背脂をごっそりつけたラーメンに、最近ではトマトソースのラーメンや、ヨーロッパのブイヨンを使ったラーメン、夏場に美味しい冷やし中華などなど、実に柔

軟に、土地や時代に合わせて、変化し進化し続けているのです。

こんなラーメンですから、世界のどこにいても、その土地土地の風土や国民性に合わせて、馴染んでしまうのかも知れません。もちろん、それには地元料理人の大変な努力と試行錯誤があるからです。

でもそれは、努力と試行錯誤してもいいから、もっと美味しいラーメンを食べたいと思わせるラーメン自身に、魅力があるからに違いありません。

●世界にラーメンを広めた功労者インスタントラーメン

そんな世界に広まっているラーメンですが、本格ラーメンが広まる前に、世界中の人々にラーメンを親しまれたもう一つのラーメンがあります。

それが「インスタントラーメン」であり「カップめん」です。どれくらい世界の人々に親しまれているかというと、世界ラーメン協会の推定では

2014年度データ

日本が即席めんを輸出している国の数【49か国】

年間輸出量【約7,223万食】

一年間に全世界で消費されたインスタントラーメンの数【1027.4億食】

という膨大な数！ もちろん本格ラーメンと同様、その土地土地で工夫された【ご当地インスタントラーメン】もたくさんあります。

ラーメンは中国から日本にやってきて、日本風にアレンジされ、日本食として世界に広まりました。

でもこの勢いだと「え？ ラーメンって日本の食べ物なの？ 自分の国の食べ物かと思ってた」なんていう世界の人たちがたくさん現れてくるかも知れませんね。

(食文化研究家・巨椋修(おぐらおさむ) / 絵: そねたあゆみ) 2015-07



●食は薬という思想

『医食同源』という言葉があります。この言葉、実は日本で作られた造語なんですよ。元々は『薬食同源』という中国の言葉でした。

『医食同源』という言葉は1972年、NHKの『きょうの料理』という番組で使われたのが最初。『薬食同源』だと、『薬』が化学薬品を連想させるのではという考えから、『医食同源』という言葉にしたのだそう。

でもまあ意味は同じ。食べ物は薬と一緒にということです。いわゆる『薬膳』ということですね。食べ物は薬と一緒に。体にいいものを食べましょうということです。

●健康と食

江戸時代の日本人にとって、肉は薬として食べられていました。タンパク質のほとんどを米と大豆、わずかな魚で摂っていた昔の日本人にとって、肉は滋養強壯の薬同然だったのです。

玉子もそうです。いまの値段だと一個400円ほどもした玉子は贅沢品、病気の時などに精を付けるために食べていました。玉子には上質のタンパク質にビタミン、ミネラルも入っている完全食なので、下手な健康サプリよりはるかに効果的。現代人でも一日一個は食べたいところです。

江戸では、白米が中心でおかずはほとんどありませんでした。そのためビタミンB1欠乏症である脚気という病気で亡くなる人がたくさんいました。玄米にはビタミンB1が含まれているのですが、精製した白米にはビタミンB1には含まれません。そのため脚気になるのです。江戸の人たちは脚気予防のために好んで蕎麦を食べたといいます。

蕎麦にはビタミンB1がたっぷり含まれていたからです。まだビタミンの存在はわかっていませんでしたが、江戸っ子たちは経験上で知っていたのでしょう。

また、たくあん漬けにもたくさんのビタミンB1が含まれており、これも脚気予防として好んで食べられていたようです。

また、体が冷えたら生姜湯を飲んだり、逆に暑い夏にはキュウリやナスといった体を冷やす効果があると言われていたキュウリやナスを食べて、健康に過ごそうとしていたようです。

●歴史上はじめて健康と美容のために食べないという文化が生まれた

ときは流れ、いまや21世紀。21世紀の日本は江戸時代と違って、食べ物があふれている時代。日本は食糧の廃棄率が世界でトップクラスでもあるそう。

そんな飽食の時代ですから、昔と違っていかに食べないかということに苦労する人も多くなっています。

それは健康のためのフィットネスであったり、美容のためのダイエットであったりするので

すが、例えば最近流行している糖質制限ダイエットは、糖質、つまり砂糖や炭水化物をカットすることで、体重や脂肪を減らそうというもの。

砂糖は一昔前なら、なかなか口にできない贅沢品であり、炭水化物はコメやムギといった命を繋ぐための大切な食べもの。これらを食べないようにして痩せよう、健康になろうという人がたくさん出てきました。

おそらく人類史上はじめてのことでしょう。先進国には豊富に食糧があり、それを食べ過ぎないように苦労するという新しい食文化が生まれたのです。

今後いかにカロリーを減らすか、糖質を減らすかといった料理が開発され、それが主流になってくるかも知れません。それも食文化の一面なのでしょう。

(食文化研究家：巨椋修（おぐらおさむ）) 2019-07

ときめいて過ごしましょう！



先日、大阪にて帯津良一先生と春名伸司さんと鼎談する機会を頂きました。

帯津先生は「日本ホリスティック医学協会会長」「帯津三敬病院の名誉院長」で、がん患者さんが最も会いたいお医者様として著名な方です。

また、春名伸司さんは、末期の中咽頭がんを乗り越えられ、いきいき健康長寿研究会を立ち上げられ、がんの語り部として講演活動を行っておられる方です。

帯津先生は、どこまでもお優しくユニークで心温まるお人柄。春名さんは、笑顔が爽やかで、ご一緒するだけで心が朗らかになれるような方で、お二人とお話させて頂くだけで、心の免疫力がぐっと上昇しました。

今日のお話の中で最も印象に残ったのは「毎日をときめいて過ごす」こと、そして「凜として老いる」という言葉でした。

生き物には全て平等に死の時が訪れますが、それは何十年後かもしれないし、明日かもしれません。

故に、何時そのときが訪れても心に後悔がないように命ある今日、只今を大切に生きてゆくこと。

元気に長生きに越したことはないのですが、その内容が味わいのあるものでありたいですね。

春名さん曰く、元気で長生きされる方は、小さな事に喜びを見つけることが上手で、感動しやすく手先が器用という共通の特徴を持っておられるようです。

「ときめき」の気持ちは生命を躍動させ、治癒力を高めたり、エントロピーの増大を最小限にし、老化を遅らせるようですね。

一日には昼と夜があり、朝に活動が始まり夕には休息が始まります。

あたかも朝に生まれ夕に死すかのように、人は毎日生まれ変わっており、昨日の自分と今日の自分では、別物です。

昼間（陽・動の時間）は活動し、発散しエントロピーは増大しますが、夜間寝ている時（陰・静の時間・・・あたかも死と同じ時間）は、成長ホルモンの働きなどにより、その日受けた心的エネルギーと摂取した食物等をもとに、身体の作り替え（整合）の作業を行います。即ち逆向きのエントロピーが増えて、翌日のエネルギーがチャージされています。

陽の世界で活動し消耗したら、陰の世界で補い、再構築され、また生まれ変わる・・・という輪廻を日々繰り返し、やがてエントロピーの増大が極限になった時に、陰と陽が離れ陽の世界にあった身体は消滅します。

しかし、命（心）は消滅してしまうのではなく、陰の世界でその記憶を再構築し、リスタートのスイッチが入る瞬間（受精）を待っているのです。

そして再び...

これはあくまでも私見ですが、このように考えたら、死は怖いものでも、忌み嫌うものでもありませんね。

そう思うと、ぐっと気持ちが楽になりますよ。まずは今日一日・・・就寝までの限りある時間に楽しみを見つけ、そして喜びワクワクと時めいて過ごしましょう。

結果としてその連続が、あなたを豊かで自信と輝きに満ちた「凜」としたものにしてゆく事になると思います♪



ダイエット相談に来られる殆どの方が「何でもよいから、とにかくラクして痩せたいのですが・・・」というもので、この願いには応えられず、いつも困っています。

私共では、健康な体作りを目指しており、何でもよいから痩せたい！という、不健康になる方法を提案していません。

1ヶ月に3キロ以上も痩せることは、とても危険であり、どんどんと成人病体質を作ってしまいます。

痩せるために、皆さん食事制限をしたり、〇〇ダイエットというように、特定の食品だけをとってしのぐ方法がありますが、摂取カロリーを減らすと、最初の30分は糖が利用されますがそれからは、アミノ酸を燃やしてエネルギー源を作ってゆきます。

なぜなら、無酸素でエネルギーを作り出すことができるのは、糖とアミノ酸だけだからです。

肝腎な脂肪は、有酸素状態・・・つまり、筋肉を動かして運動をしないと燃やしてエネルギー源を作り出すことができません。

従って、運動なしで食事制限をしていると、筋肉がどんどん痩せてゆき、体脂肪率はダイエットするたびに多くなってゆきます。

こうなると、水を飲んでも太るような代謝の悪い体になります。そればかりか、急激に、危険な内臓脂肪が増えてゆきます。

また、食事を制限しながら、運動していても、短期間に体重が減りすぎると体は危機感を感じ内臓脂肪を増やして、緊急時に対応しようとしみます。内臓脂肪というのは、脂肪酸を分泌し、摂食中枢が刺激されて、どんどんと甘いもの、油物を欲し易くします。また、インスリン抵抗性を高め、糖を入れても入れても、エネルギー源として利用されない体となり、ますます多食に拍車をかけます。

さらに、血液の粘性を高め、血栓を作ったり、アテローム硬化を促進する働きもあります。こうなると脳梗塞や心筋梗塞などの病気の原因になるばかりかガンや、感染症も誘発しやすくなります。

更年期の女性は、今まで女性ホルモンに守られていましたが、閉経前後は、女性ホルモンの減少

により脂質代謝が変わり、特に内臓脂肪がつきやすいので注意が必要です。

歳をとるほど痩せにくくなり、ダイエットすればするほど内蔵脂肪がついて、病気を促進しますので、ムリなダイエットほど、体を損なうものではありません。

(文：薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：吉田たつちか)05-07

お腹が張る原因



お腹がパンパンに張って苦しい・・・というご相談をよく受けることがあります。お腹が張る原因には、腹水や痞塊（腫瘍など）等もありますが、今回はガスによる鼓脹についてお話したいと思います。

臓腑においての腑は、袋をなすもので、胃袋、小腸、大腸、膀胱・・・などすべて内容物が溜まると、蠕動運動により排泄されて、空っぽになり、また次の内容物を受け入れると

いうしくみになっていますね。

腑は蠕動運動することがとても大切で、この動きが止まるといろいろな不具合が生じます。

消化管の蠕動運動が弱くなると、食べ物が長時間滞在して、そこで腐敗してガスが生じます。つまり、お腹が張るのは、消化管の動きが鈍くなっているためです。

では次に、消化管の動きを止めてしまう様々な原因について考えてみましょう。

1, お腹が冷えている＝冷たいものを飲んだり食べたりしてお腹が冷えることの他に、甘いおやつやジュースを空腹時に摂ると、消化管が蠕動運動しなくても、ダイレクトにブドウ糖が吸収されてゆくので、消化管は動かなくなってしまいます。消化管が蠕動することにより、お腹は温まるので動きが悪くなるとさらにお腹が冷える・・・の悪循環にはまります。

2, 油物を食べた＝肉類の脂や、トランス脂肪酸、酸化された油などは、猛毒で消化吸収にダメージを与える他、消化が遅れて食べ物の滞在時間が長くなり、ガスが生じやすくなります。

3, 精神的ストレスが入った＝イヤな感情や不快な感情が生じると、腸管の動きはストップしてしまい、いっぺんにお腹が張ってきます。

4, 肝の疲れ＝肝臓は、食べ物や薬品、添加物の解毒の他、不快感情により生じた有害な神経伝達物質やホルモンなども解毒しています。様々な疲労が重なり、肝の働きが追いつかないと、腸内環境も乱れてお腹が張りやすくなります。

5, 脾胃の疲れ＝食べ過ぎや飲み過ぎが続き、胃腸機能が低下しているときや、必要な栄養が摂れていないとき、消化管の動きが悪くなりやすくなります。

6, 運動不足・・・足の筋肉が使われていない＝筋肉と胃腸の働きとは密接な関係があり、座りっぱなしなどで、運動が不十分だと胃腸が動きにくくなります。お腹が張って悩んでおられる方は上記のことに注意されるほか

★柑橘類、ジャスミン茶、日本蕎麦、らっきょう、春菊、三つ葉、セロリ、パセリ、香菜などの香りの強い食べ物で気を巡らす★ニラのお粥、シナモンティーなど、お腹を温め食材をとる★発酵食品を取入れる★しじみ、あさり、牡蠣あどの貝類や、イカ、タコなどで肝機能を助ける★お腹を温める手当てを取入れる★カラタチ、発酵紅参、万寿酵素、ナノ型乳酸菌などで、消化機能を後押ししてあげる・・・などもご参考ください♪（薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田

理恵）2017-07



食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などで代謝が低下するとめまい（眩暈）を起こすことがあります。

体の中に余分な水分が停滞すると、気の流れ、血の流れが妨げられ、頭部に栄養がいかず、代謝物が溜まりやすいのがこのタイプです。

このタイプのめまい（眩暈）の特徴は・・・

手足や体が重くだるい、いつも眠い、みぞおちあたりがスッキリせず、吐き気がある、食欲がない、頭が痛いまたは重いなどで、舌は腫れぼったく、歯痕がついていたり、全体的に白く、ベタッと粘りけのある白い苔がついている。

このタイプに良い食事は・・・

とにかく、食べ過ぎ、飲み過ぎを止めることです。とくに、甘い物、脂っこい物、生もの、冷たいものは控えましょう。その上で水はけをよくする、鳩麦、小豆、大根、トウガン、のり、こんぶ、干し椎茸、高野豆腐、麩などの乾物、春雨などをとりましょう。

緑豆春雨、チンゲンサイ、豆腐などを具にした、中華味のスープはとても美味しく、毒出しにお勧めです。

余分な水分と糖、コレステロール、中性脂肪等とサヨナラしてスッキリした体になりましょうね♪



このところの不安定な気候で、今年は本当にめまいに悩まされる方が多いです。昼間は真夏のように暑いので、皆さんかなり水分をとっておられます。のどが渴いたときに、冷蔵庫から出してすぐの冷たいものを一気に飲むと、胃袋が氷嚢のようになって、動きが鈍ります。

夜も例年のように暑ければ、自然に水がはけてゆくのですが今年は夕方から西風～北風が吹き、秋～冬の冷えた風なのでいっぺんに体が冷えてしまいます。

夜は毛布が未だに離せないほどなので、昼間にとった水分はそのまま胃腸に停滞し、まるで体内氷嚢のように体を冷やします。

西洋医学的には、体が冷えて代謝が悪くなった状態です。

明け方はますます体が冷えて、朝から鼻水が止まらない、頭が重い、胸が痞える、吐き気がする、食欲がない、眠たく体に力が入らない、体がだるく重い・・・などの症状を伴うめまいが起きやすくなります。こんなとき、舌をみると、べたっと白い苔がついています。

このタイプのめまいは、とにかく胃腸を温めて、消化管を動かし、水はけを良くすることが大切です。

昼間に暑くても、冷たいものを一気にみせず、西瓜や、メロン、トマトなどの瓜類で喉の渴きを癒してください。

また、温かい飲み物の方が吸収されやすく、喉の渴きを素早くとってくれます。

どうしても冷たい物が欲しい人は、ゆっくり一口ずつ飲んでください。

また、そうめんや、冷や麦なども、勢いよくズルズルと流し込むのは胃腸を傷める元！少し囁んでから飲み込まれた方が宜しいですね。

(文：薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：吉田たつちか) 07-07

熱中症予防に『熱さ指数』



ジリジリと照りつける太陽。あっという間に汗ばむ気節がやってきました。この時期気をつけなくてはいけないのが熱中症。環境省のホームページによると熱中症とは、『高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称』だそうです。

熱中症は四つの種類に分けられます。まずは熱失神。皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少します。症状としては、立ちくらみや失神、顔面そう白や唇のしびれ、呼吸回数の増加などが挙げられます。次に熱疲労。大量の汗をかき脱水症状をおこします。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがおきます。

これら熱失神や熱疲労を発症した場合の応急処置は、涼しい場所に移動し、水分を補給すること。吐き気やおう吐で水分補給が出来ない場合は病院に運びましょう。

長時間スポーツをする人に多いのが、熱けいれん。大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分が低下すると、足・腕・腹部の筋肉にけいれんがおきます。この場合は塩分を0.9%含んだ水を飲むと症状が改善します。具体的には1リットルの水に対して2グラムの食塩を溶かします。

最後に熱射病。これが一番危険です。体温の上昇のため、中枢機能に異常をきたします。意識障害があらわれ、頭痛、吐き気、めまいなどが起こり、最悪の場合、脳・心臓・肺などの臓器障害をおこして死に至ります。熱射病と思われる場合は直ちに救急車を呼び、待っている間に全身に水をかけたり濡れタオルをあてたりして体を冷やしてあげてください。

このような熱中症にかからないためには、薄着を心掛けること、暑い日の外出は控えて冷房のきいた室内にいて、十分な睡眠をとって体調を整えることが大切です。

2013年、6月1日より環境省では『熱さ指数』のメール配信を実施しています。この情報を基に、自ら熱さ対策をするのも熱中症を防ぐことにつながると思います。

(フードアナリスト 愛川いつき/絵：そねたあゆみ) 13-07



突然に頭がフワ?として気分が悪くなる・・・こんな症状が若い方にも急増中です。

動悸や息苦しさも伴いやすく一気に不安な気持ちに襲われ、このフワフワ感はパニック症の前兆でもあります。

突然起こるこのフワフワ眩暈には大きく分けて2つのタイプがあります。

1, 午前中に起こりやすいタイプ

このタイプの方は、朝起きるのが非常に辛く、なかなか元気が出ません。そして朝はとてもテンションが低く、無口になります。

食欲もなく、朝食を食べずに出勤する方が多いようです。とにかく疲れやすい、疲れた時にフワフワが始まる、あるいは食事中に気分が悪くなります。

朝はお日様とともに、体のお日様（活動の源である陽気）も頭に昇らなければなりません、このタイプの方は胃腸が弱いために、起きてから時間が経たないとお日様が上がってくれないのです。

エネルギーが上がってくれないために、手足と下半身が重だるく、頭は妙にフワフワと軽く、思考力がまとまらないのが特徴です。

★このタイプの方は食事のドカ食いは絶対になさらないでください。甘い物、油こいもの、インスタントもの、冷たい水分を避けて腹八分を心がけましょう。

また、いろいろなことをクヨクヨと考えがちな性質も災いしています。心に捕らわれを作らずに熟睡を心がけてください。

（文：薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：吉田たつちか） 10-07

9, 目の下にクマができたり、顔色がくすんだ感じ

10, 定期的にプチ鬱がやってくる

★無意識ストレスによる酸化の防ぎ方

1, 頑張ることをヨシとするのではなく、幸せ、喜び、楽しみスマイルをヨシと頭のスイッチを切り替える

2, オフの時は、メ〜ルなどは時間を決めて見るなど制限し、仕事から離れる

3, ~せねば・・・でなく、~やりたい思考に切り替える

4, 楽しみや休養は、仕事と同程度必要

5, 人のことは思い通りにならなくて当たり前だし、人のことで悩んでも解決はできない・・・その人の良さを見てみよう

6, 布団に入ったら、綺麗な自然の景色や大好きな状況を瞑想

7, 血糖値スパイクを起こさない食事に切り替える

8, 野菜をたくさん食べて、青汁を飲む習慣

9, 深呼吸スクワットを朝晩10~20回

10, 30分程度のウォーキングを習慣化

等の養生を取入れてください・・・約10週間で、体質が変わってきます!!!

(薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵) 2018-07



若い頃は血気盛んな方もだんだんと歳とともに衰えが見られます。それは、血の生成が衰えるためです。

ご存じのように、血は全身を栄養しているわけですが、特に血の消耗が激しい部分は、脳と目。そして肝や腎もそうです。

皆さんが物事に集中したり、考えをまとめたり、良いアイデアが浮かんできたりするのは、脳が十分に血で満たされているときです。

ひとたび血が少なくなると、頭がぼうっとして、考えがまとまらない。忘れっぽい。やる気や気力が起きてこない。そして熟睡できない・・・などの症状に見舞われます。

また、目は多くの毛細血管の集まりです。血液が勢いにのって順調よく流れていれば、目は明るいのですが、パソコンのやりすぎ、テレビの見過ぎ、夜の読書等により、血を消耗すると、いっぺんに毛細血管の血流が低下し、目がかすむ、見にくい等の症状が出てきます。

肝や腎も毛細血管の集まりです。細かい血管に目詰まりを起こしたり、流れが細くなると、本来の機能を発揮することができません。肝は体の各要所に血液を分配したり、体に入ってきたものを解毒したり、ストレスを上手くコントロールする働きをもつので肝の働きが落ちると非常に疲れやすくなります。

また、腎は、成長、老化防止、ホルモン系の産生に関わる臓です。腎の血流が低下すると、体が冷え、足腰が痛む、耳が遠くなる、白髪、禿など老化症状がでてきます。

血はとても大切ですね・・・。

(薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：吉田たつちか) 09-07



上海在住時、元上海農業大学日本語科で日本語の日常会話を教えていたときのこと。風邪で声が出なくなった。学校を休もうとも思ったが「声が出なくても授業は出来るぞ！」そう思った。やっぱり出かけることにした。ほとんど声になっていなくて、空気し出ない。

教壇に立って私は黒板に書いた。「今日、私は風邪引きで声が出ません。漢字の書き取りをします」教科書の中から、最近勉強したページの漢字を黒板に書いた。みんな、それぞれ、喜んで前へ出てきて、書き込みをしている。今日の授業は全て筆談だ！生徒達が「風邪で声が出なければ、私たちなら休みます。でも先生は授業をするために学校へ来た。先生の熱心な心が私たちはうれしい。私たちも日本語の勉強を頑張ります」と言ってくれた。声が出なくても学校へ来た値打ちは少しでもあったかと、自己満足する。

職員室へ帰ると、沈先生が「風邪で声が出ないときは、土生姜を皮のまま、スライスにして、氷砂糖と一緒に、鍋で炊く。氷砂糖は自然の氷砂糖であること。添加物が入ってないことね。その煮汁を熱いうちに飲むとよい。これは、私たち中国人の民間治療方法です」と教えてくれた。早速、帰りに学校の近くのスーパーで、土生姜と氷砂糖を買って帰った。試してみると、土生姜が喉を通るときの、やさしい感じがする。これは喉には効くと思った。勿論、引き始めの軽い時に！何でも早い目早い目の手当てが大切ですね。

(文：ジャーナリスト、市野政子/絵：吉田たつちか) 07-07



明治期、天皇に拝謁することになった元阿波徳島藩主、蜂須賀茂韶侯爵は、天皇を待つ間、明治天皇愛用のタバコを一本くすねたとか・・・。

どうせわからないだろう・・・と思っていたところ、着座した明治天皇は、めざとくそれに気づき、「血は争えぬのう、蜂須賀」と言って、にやりと笑ったとか。

言うまでもなく、蜂須賀家の祖、蜂須賀正勝が、太閤記の中で、「夜盗・蜂須賀小六」として描かれていたことに引っかけたものだったようですが、いかにも、諧謔家であった明治天皇らしいエピソードだと言えるでしょうか。

「夜盗」というものの当時の実態は、まあ、黒澤明の「七人の侍」に出てくるような泥棒略奪をしていた者もいたでしょうが、現代的な感覚からいえば、むしろ、「フリーランスの下請け集団」のようなものだったでしょうか。いざ、戦争となると手兵を率いてアルバイト参加してみたり、必要とあれば、敵の後方攪乱やゲリラ戦もやるし、場合によっては、自警団もやる・・・と。

もっとも、その蜂須賀小六の血筋は、実は、江戸時代半ばですでに絶えており、この時点での蜂須賀家当主、茂韶の父は徳川将軍家から養子に入った人物・・・、つまり、茂韶自身は、第十一代将軍 徳川家斉の孫に当たるわけで、血筋的には武士にとっては夜盗どころか「頂点」に位置するわけです。

ただ、そうは言っても、蜂須賀家では、かなり、夜盗上がりという評判を気にしていたようで、「何とか先祖の汚名をそそぎたく、夜盗ではなかったと立証してもらいたい」と、郷土出身の歴史民俗学者に依頼したところ、「侯爵家の先祖は確かに夜盗であった。しかし夜盗というのは、その時代には決して恥ずべき職業ではなかった、ということなら、歴史的に証明してみせます」と回答されたとか（笑）。

結局、それでは困る・・・ということで、誰か別の人に頼んだそうですが、これってつまり、身分制度を厳格細分化することで秩序を保っていた江戸時代の、（天皇家を別にした）日本の身分ピラミッドの中では最高位に位置するであろう、徳川将軍家の血筋の人でも、一旦、「夜盗上がり」と揶揄される家系に入ってしまうえば「夜盗上がり」になってしまうわけで、なんだか、名門名家という物の根柢の薄っぺらさを見たような気がします。

(小説家 池田平太郎/絵：そねたあゆみ) 2014-07

ストレスと便秘（気滞便秘）



ストレス性便秘のメカニズムはいわゆる詰まりによるものです。ストレスを受けて、うまく対処法がみつき、発散できたり解決できる場合はよいですが、我慢して堪え忍ぶと、気の流れが止まってしまう動かなくなります。

このような場合、多くの方が食べることで気を晴らそうとする行動をとりがちです。特にストレスがあると、甘いものを食べたくりますし、焼き肉などのこってり系+ビールという晴らし方もありがち……。

ところが、肝腎な気が流れていないのですから、消化管の働きも鈍っていて、食べれば食べるほど詰まりやすくなります。甘い物は消化管をたませ蠕動運動を止めてしまいますし、肉、乳製品などの飽和脂肪酸は腸壁にべったりとくっつき、善玉の腸内細菌を殺して、腸内免疫を著しく低下させます。腸内が悪玉菌で支配されると、悪いガスが生じて消化管運動を低下させてしまい、便の排泄が阻止されます。

ストレスでただでさえ動きが悪いところへ、どんどんこれらの食べ物が入ってくることで、腸は正常な働きを失い、その結果五臓の解毒力、代謝力は低下してしまい、体は重くだるくなり、気力はなくなり、お腹がパンパンに張って動けないほどになります。（邪の湊まるどころ、即ち虚す……といいます）

このような状態を起こさないためにも、ストレスを受けているときにやけ食いなどで晴らそうとする行為は禁物です。ストレスでイライラしたら、タンポポ茶に大根おろし大さじ3と梅干し1個、そしてお醤油小さじ1を入れて服用してください。これでバッチリと疏肝されて気の流れが通ります。そして、甘い物と動物性食品を控えて、少食にとどめることが大切です。

それでは、パンパンに詰まってしまったらどうするか？

まず、お腹がすくまで食べないこと、そして軽く歩く、半身浴で下半身を温める、寝ころんでお腹をの字にマッサージするなど、消化管の動きをつけてあげます。さきほどのタンポポ茶レシピを一日に2～3回まで飲むのも有効ですよ♪

（薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵/絵：吉田あゆみ）

2011.07



自分自身の生命を維持する事の脅威が基本で、障害を受けたり財産喪失するかもしれないと感じた時に生じます。身を守るために適度に恐れを感じることで、危険なことを遠ざける大切な感覚ですが、軽い不安感から強度の恐怖感まで、その感情には幅があります。

それは幼児期の躰けや教育、性質的な心の強弱、過去に受けた心の傷などが関わっています。心の奥深くに保存されている未解決の怖い出来事、幼児的な妄想や猜疑心などからわき上がる制御できない感情が、多くの問題を引き起こします

感情は、嬉しい時には喜び、哀しいときには悲しみ、悩んでは憂い突然の事には驚き、腹立たしいときには怒り、人間らしく生き生きと生きていく上で、とても重要な心の働きです。只、時間が経つと伴に消滅してゆきます。

社会的な集団の中では、強すぎても弱すぎても問題が起こるので、理性を使って自然に感情をコントロールするような仕組みが無意識の中に用意されています。

軽い不安感から強度の恐怖まで、理性によって感情のコントロールが出来るならば、直ぐに我に返って日常の自分に戻る事が出来ます。もしも、不安感や恐怖感が延々と続き。日常の自分に返ることが出来ないのならば、その原因として理性のパワーが不足している可能性と、不安や恐怖をもたらす事柄が次々と積み重なっている可能性、そして無意識の領域にある不安や恐怖のトラウマがある可能性などが考えられます。

理性のパワー不足。不安や恐怖が積み重なっている時は、整理するだけでも大変にエネルギーを消耗します。集中力が低下するので焦りや苛立ちが起きて、考えがまとまらなくなります。一人だけで解決しようとするのは無理と思ひましょう。迷わずに第三者に相談・協力・援助をお願いしましょう。

(薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵) 2019-07

体育会系薩摩藩士が見た長州の同志的放言



慶応2年（1866年）、坂本龍馬、中岡慎太郎らの仲介の下、薩長同盟締結を目指す薩摩藩は長州藩に対し、使者として28歳の薩摩藩士・黒田清隆（後の内閣総理大臣）を送り込みます。

到着後、大坂での薩摩の西郷隆盛と長州の桂小五郎（木戸孝允）との対面を提案したところ、慎重居士の桂は逡巡する姿勢を見せたようで、すると、この時、同席していた長州側の主要人物の一人で桂の6歳年下になる高杉晋作が、桂に対し、「桂一人死んでも長州が減じるわけではあるまい」と、まるで尻を叩くかのように言い放ったとか。

体育会系である薩摩藩では、下っ端の黒田君が12歳上の西郷先輩や10歳上の大久保利通先輩らに対して、「西郷や大久保が一人死んだくらいで・・・」などというような発言は絶対にあり得ないことだったそうで、黒田はこれには本当に驚いたそうです。（ちなみに、高杉は黒田の1歳年上。）

これに対し、桂はしばらく熟考した後、「よし、行こう」と、上方行きを決意する・・・と。

この辺の経緯を桂は「主命下るによりやむなく・・・」と記しているそうですが、実際には桂自身の意思と判断によって上方行きを決意したわけで、この辺のやりとりを見ていた黒田清隆は、「余計なことは考えずに黙って行けばいいんだ」という薩摩方式よりも、「自分で考えて納得して行く」長州方式の方を是とすべきなのではないか・・・と考えるようになったとされています。

つまり、下級生であっても自分で納得して決めるというプロセスを抜かさないということですね。

この点で、私の知人にも典型的体育会系の人が出て、上からのウケは良い反面、下からは「上から言われたことに盲従するのではなく、少しは現場の現実を上と言ってください」などという反発もあるとか。

彼の論理としては、「自分もその役職の時は上から言われることには黙って従ったのだから、彼らもその役職になった以上は従うのが当たり前」というものなのですが、でも、すべての人が彼のような体育会系上がりではないわけで・・・。

別の体育会系の友人にこの話をすると、「体育会系というのはそういうものじゃない。最後は実力なんだ」と言いますが、でも、実力と言っても、「数字で評価できない部署にいる人達にそれをどう当てはめるの？ペーパーテストでもさせるの？」・・・と。

残念ながら、黒田という人は酒乱で、酔って夫人を殺害したなどと言われるくらいに、あまり、良い印象を持たれていない人ですが、体育会系で育ってきた人でありながら、違う考え方を認める辺り、やはり、見識はさすがに立派なものを持っていたようですね。

（小説家 池田平太郎/絵：そねたあゆみ）13-07



今年の大河ドラマ「真田丸」で、外交交渉で苦勞して上々の成果を勝ち取ってきたのに、絵に描いたような愚かな主君・北条氏政から撥ねつけられ、板挟みになって苦勞する北条家の外交僧・板部岡江雪齋の姿を見て、思わず、中間管理職の悲哀を身につまされた人も多かったのではないのでしょうか。現代でも往々にしてよくある光景でしょうが、いつの時代も「部下は上司を選べない」なわけで・・・。結果、無様に

「小田原評定」を繰り返した拳句、滅亡したこともあって現代でも北条氏政という人の評価は決して高くはありません。ただ、当時の氏政をとりまく現実はそれほど簡単な話ではなく・・・。

実は、氏政の時代、事実上、北条家の軍事面をリードしていたのが、先代氏康の次男で、氏政の弟になる氏照でした。武田、上杉、織田に対しても一歩も引かず、赫々たる戦果を挙げてきた氏照の発言力は大きく、五代当主で甥の氏直に対しても、露骨に未熟者扱いで、隠居の氏政が同席していないと何も言わせなかったという話もあるほどです。氏直も父が死んだら、この叔父さん、持て余したでしょうねえ。内心、頭を抱えていたのでは。まさに、同族経営の悲哀です。氏照は天正18年（1590年）、豊臣秀吉の小田原征伐が勃発すると、反対意見を抑えこんで徹底抗戦を主張。秀吉もその辺の力関係は的確に把握していたのででしょう、戦後、兄、氏政と共に切腹を命じられています。

一方、板部岡と並んでもう一人、外交に尽力した人物に北条氏規がいます。この人物は氏政、氏照らの同母弟になりますが、五男坊ともなると、もう、単なる人質要員。そのため、幼少時は駿河今川家に人質として出され、この頃、同じく、今川家の人質となっていた徳川家康と親交を持ったといわれています。（まあ、この辺は伝説の域を出ない話ですが、私はその後の両者の親密な交流を見れば十分に有り得る話ではないかと。）

この辺は、言うならば、同族企業北条において、氏政代表取締役社長会長、氏直代表取締役社長、氏照代表取締役副会長に、氏規取締役営業部長、板部岡営業課長・・・といったところだったのでしょうか。氏規は外交責任者となって後は、特に、その人脈を活かして対徳川外交に強みを見せたようですが、それだけに板部岡とともに「世界」の現実が見えていたのでしょうか。秀吉への臣従を強く主張しますが、結局、兄たちが受け容れるところとならず、小田原征伐が開始されると韮山城に籠り、大軍を相手に善戦するも、最後は家康の説得を受け入れて開城しています。この辺り、とかく、軍部と外務省とは見解が違ふもの、そして、最後は勇ましい軍人の意見に引きずられるもの・・・なのでしょう。（小説家 池田平太郎）2016-07

音声入力が凄い！



パソコン操作でのネックは長い間、キーボード入力であった。これを最初にマスターしないことには、にっちもさっちもいかない。かくて、何度トライアルしてもパソコンを使いこなせなかったご同輩は少なくない。

小生は、かつて友人と印刷会社を経営していた関係もあって、富士通の初期の業務用パソコンから付き合いがあった。当時はタタミ2畳もあるワープロ本体に8インチのフロッピーデスクを使ったものだった。それがみるみるうちに機材が小さくなり、印字品質も高まってきたが、文字入力を仕事として行うには、それなりのスキルが必要であった。

そんな経緯もあり、年齢の割には、文字入力には苦勞していない。当初は富士通自慢の親指ソフト入力であったが、ワープロがパソコンに凌駕されるにつれて、いつのまにか、ローマ字入力による日本語での原稿書きに代わっている。

先日、孫の家に行った時、テレビでYouTubeやネットフレックスの選択をするのに、リモコンに向かって音声で指示をしていたのに遭遇した。テレビはSONYだったが、最近のテレビは、音声指示リモコンは当たり前だという。我が家のテレビは昨年買い替えたが、中国製の安いタイプだったので音声入力リモコンに対応していない。いろいろ調べたところAmazon Fire TVというリモコンが音声入力に対応していることが分かった。同機の旧型は使っていたのだが、バージョンアップして新型になり、音声入力に対応したようだ。これが、とっても使い勝手がいい。私の好きな映画俳優ニコラス・ケイジと呼びかけると、彼の出演している映画が自分の契約しているNetflix、YouTube、Amazonプライム、dTVと、次々に画面に表示されるので、好きなものを選択すればいい。気をつけなければならないのは、Amazonプライムの中に一部有料のタイトルもあることだ。有料といっても一昔前、レンタルビデオで借りた費用よりも安い。長生きはしてみるもんだ。ちなみに、最近では、音声入力でもメールが打てた

り (https://www.nttdocomo.co.jp/service/voiceinput_mail/)、音声で文字入力ができるソフトの精度も高くなっているという。キーボード入力が過去のものとなるのもそう遠くないであろう。

(ジャーナリスト 井上勝彦) 2018-07



上杉謙信の生涯を動線で表すと、彼は関東に一番多く出兵しており、次が川中島、最後が京都方向という順になります。

即ち、東、南、西（北は海）とまさに、動線が全方位に散っているわけです。

同様のことが謙信ほどでないにしても、武田信玄、毛利元就など大半の戦国武将にも当てはまります。

これに対し、織田信長の動線は西に一本だけ太く伸びています。

即ち、重点がはっきりしているわけです。

家康の動線は逆に東へのみ伸びています。

信長と同盟を結んだ極めて初期の段階で、家康は自らの動線を、強敵がひしめく東へと決定したわけですから驚きです。

信長の場合、西には斎藤道三以外にはそれほどの強敵がいなかったこともあり、何より京というわかりやすい目標もあったわけですが、家康が東を決定した段階では、西には小国なれど斬新な政策を展開しつつある新興の織田、東には崩壊しつつある今川家とその向こうに北条、武田という巨大勢力・・・、というまさに、今川の屍肉を挟んで、西へも東へも進めない袋小路状態だったわけで、ある意味、信長よりも難しい判断を迫られていたと思います。

この時点で18歳の家康は進路を東へ決定したわけですから、一体、どういう脳みそをしていたのか、大変驚きます。

（以後、自領西端で秀吉を迎え撃ったことはありますが、関ヶ原まで西へ向かうことはなかったわけです。）

確かに、今川崩壊後、武田、北条がその旧領へ進出してくる→その為には、少しでも自力を付けておく→取りやすい今川領へ出る→その結果、武田、北条勢力と必然的に国境が接触し圧迫され、気が付いてみれば、同盟者信長（及び後継者秀吉）は比喩ものにならないくらい巨大になっており、今更、西へ出ることはできなかったということも言えるでしょう。

しかし、家康が信長以前の旧タイプの武将であったら、今川の旧領を併呑しながらも何だかん

だ言っても織田領にも隙があったら侵食し、少しでも巨大化しようとしたはずです。

家康にはやはり、信長の「方向」という物のもつがよく理解できていたのではないのでしょうか？
方向性とは、下から順に「戦闘→戦術→戦略→目標→目的」と、これらをつなげた物であり、下から積み上げていくことはその都度、必要なことをしていくことであり、それほどの難事ではないのですが、これに一貫性を持たせる為には、上位を先に決定する必要があるわけですが、それは、ある意味、この矢印を逆に決定していくわけですから、降ってくる物を逆に読んでいくようなもので、誰にもそれができるというわけではないようです。

(文：小説家 池田平太郎/絵：吉田たつちか) 06-07



航空機発達以前、日本から「西洋」に行くには船しかなかったわけですが、その場合、インド洋を抜ける西回りか、もしくは太平洋を渡る東回りで行くかになります。このうち、西回り航路は割合、陸伝いに行くことが出来るので、燃料や食料、水などの補給にも有利で、難破の可能性も少ないとされたのに対し、東回り航路は途中で補給地らしい補給地はハ

ワイしかない上に、地球上で最大の大洋である太平洋を横断することになるので危険も増しました。そこで、太平洋を横断し、さらにその向こうの大西洋に抜けるにはどのようなコースがあったか、日本の使節団を例に見てみると、時代の変遷が感じられ、なかなか、興味深いものがあります。

まず、有名なところでは、明治4年の岩倉使節団があります。（国の首脳の大半が一度に世界一周するなど、「遭難」ということをまったく想定しておらず……。いくら、アメリカ側から「大丈夫ですよ」と言われたとしても、明らかに不慣れさは否めません。）彼らは横浜を出て太平洋を横断、サンフランシスコに上陸後、大陸横断鉄道に乗り換えてアメリカ東海岸へ達しています。一方、その12年前、咸臨丸で有名な万延元年遣米使節団では（咸臨丸は正使一行が乗船する米国海軍船とは別に「護衛」名目で派遣された船。これには、万一、正使が遭難した場合の「保険」という意味合いもあったようです。）、同じく、横浜を出港し、途中、補給のためにハワイのホノルルに寄港した後、サンフランシスコに到着。そこから、アメリカ合衆国を横断……。ではなく、そのまま船旅を続け、もっともアメリカ大陸が細くなる地パナマに上陸。ここを汽車で横断し、再び船に乗り、ようやくワシントンに到着しています。つまり、大陸横断鉄道もパナマ運河もまだ無かったわけですね。

そして、その前に日本人が使節団として太平洋を渡った……。となると、いきなり飛んで、これより247年前の仙台藩主・伊達政宗の家臣、支倉常長による慶長遣欧使節団になります。（コースは、ほぼほぼ万延元年遣米使節団と同じですが、当然、まだ汽車はなく。）これが初めての……。と言いたいところですが、実は初めては、その3年前に家康がメキシコの国情視察目的で送り出した大坂、堺、京都の商人20名となります。もっとも、彼らはメキシコ止まりで大西洋を渡ることはしていませんが。ちなみに、この使節一行についての現地側の記録。「全員着物を着ており、サンダル（草鞋？）を履いて、鷲のような歩き方をする。頭の表面をきれいに剃って、そこだけ光沢があり、チョンマデを結っている」。

（小説家 池田平太郎）2019-07



私がムスタファ・ケマルという人の伝記をどういう経緯で読もうという気になったのかは覚えていない。ただ、その本は今でも手元にあるので引っ張り出してみたところ、J. ブノアメシャン 著、牟田口義郎 訳、「灰色の狼 ムスタファ・ケマル - 新生トルコの誕生」という本で、一九九〇年に改訂第一刷の日付があるから、おそらく、その前後に購入したのだろう。ただ、当時、これを読んでとても強い印象を受けた

ことは覚えている。

トルコ建国の父、ケマル・アタチュルクは、元々、ムスタファという名前であり、ケマルとは幼年兵学校時代、数学のテストであまりに毎回、満点（ケマル）を取ることでそれが仇名となり、そのまま自分の名前にしたと言われている。つまり、満点アタチュルクという意味で在る。思えば、ナポレオンも幼少期には数学が得意であったというが、彼らのような、「人の上に立つ人」の場合、特徴としては二通りあるのだろう。数学的思考法に長じた者と文学的思考法に長じた者である。ケマルやナポレオンなどは明らかな前者の代表だろうが、後者の代表としては国語が得意だったという毛沢東が挙げられるだろう。両者の質の違いは、直線的と包括的、直感的と思索的、一方は中央突破、一方は包囲殲滅、あるいは西洋的と東洋的、軍人と政治家の違いと言い換えても良いのかもしれない。

第一次世界大戦中の大正四年（一九一五年）、ガリポリ半島攻防戦で頭角を現したオスマン・トルコの軍人、ケマル大佐は、大戦後もそのまま祖国解放戦争の指導者となって戦い続け、国土を占拠したギリシア軍を撃退。列強の干渉も撥ね退け、さらに、事ここに至ってもなおも自らの保身のみを図ろうとする皇帝メフメト六世との暗闘にも勝利し、ついに、オスマン・トルコを廃して、現代のトルコ共和国を建国したことで「国父（アタチュルク）」の称号を受け、今日でも多くのトルコ人の尊敬を一身に浴びている。

ちなみに、ガリポリでケマルが英・仏連合軍を撃退したことで、戦死したのが「原子番号」の概念を発見し、ノーベル賞を確実視されていた天才的物理学者、ヘンリー・G・J・モーズリーであり、失脚し、長い雌伏の時を余儀なくされたのがこの作戦の立案者であったウィンストン・チャーチルであり、そして、彼らに代わって歴史の表舞台に登場することになるのが「アラビアのロレンス」こと、トーマス・E・ロレンス大尉である・・・といった方がむしろ、この戦いの輪郭を思い浮かべやすいのかもしれない。

（小説家 池田平太郎）2018-07



私は元々、大河ドラマは結構、好きだったのですが、以前に比べ、最近は何か視聴者にすり寄ってるよなーって感じを強くしています。本来、すり寄らないからNHKなんでしょうが……。最近の作品の中で一番よかったのは、モックンがやってた「徳川慶喜」でした。その徳川慶喜ですが、彼の妻も母も養母も高級公家の出身であり、逆に慶喜の伯母さんは公家に嫁いでおり、関白は従兄……。という、徳川家と朝廷とは幾重にも張り巡らされた縁戚関係にあったわけです。それから、先代将軍の末亡人は孝明天皇の妹、和宮であり、彼女が嫁ぐときに運動したのが岩倉具視であり、さらに、先々代将軍の末亡人は薩摩の島津家の出身、天璋院篤姫であり、彼女が嫁ぐときに主君、成彬の命を受け一切の世話をしたのが西郷隆盛……。

よくこれで、明治維新ができたなと思います。（この辺は、第一次大戦の時のヨーロッパの王室もしかりですね。カイザーもツァーリもハプスブルグ家も皆親戚であり、まさか、これらの王室がいっぺんになくなるとは、当時は誰も思わなかったのではないのでしょうか？

歴史というモノは、動くときには実にあっさりと動きますね。たとえ、どれほど歯止めが打ってあっても……。）

孝明天皇なき後の慶喜にとっては、幕軍10万よりも、これらの人間関係のほうが、はるかに強力な援軍だったのではないのでしょうか？特に「慶喜追討」の際には、先代、先々代のこの二人の将軍家末亡人から言われたら、西郷も岩倉も何も言えなかったんじゃないですか？

「岩倉、今度はあなたが私の願いを聞く番ではごじゃらぬか。」

「吉之助、そなたは亡き成彬公の命により嫁して参った私に兵を向けると申されますのか！」共に主筋であり……。輿入れには自分たちが深く関わったわけですから、もう、「ははー。」しか言えないでしょう。

改めて、幕末維新というのは、女たちの戦いでもあったのだと思いました……。

さておき、慶喜に対する歴史の評価は賛否あると思いますが、少なくとも普通の王様は自らの王朝が滅亡するなら、国も国民も道連れにしてやろうと思ってもおかしくはないわけですし、実際、オスマン・トルコのスルタンなどには、そういう動きがあったと聞いてます。

それを考えたなら、自らが汚名を受けながらも、それをしなかったわけですから、私はもっと、

高い評価をされてもいいと思いますけどね・・・。

(文：小説家 池田平太郎/絵：吉田たつちか) 07-07



三国志の中で、「乱世の奸雄」と呼ばれ、影の主演と呼ばれた魏の武帝・曹操が、あるとき、二人の敵将が籠もる城を攻撃した時。鎧袖一触！これを撃破し、敵将二人は、這々の体で城を逃げ出したがそのうちの一人が捕まって、曹操の前に引き出されてきた。

その降将は「俺は、本当は貴公に敵対するつもりはなかったんだ。もう一人のあいつにそそのかされたんだ」と釈明した。

それを聞いて曹操は、「では、なぜ逃げた!？」と。

その男は、「うっ!」と詰まりながらも、苦し紛れに「そ、それは・・・、付き合いだ」と一言。

その答えに、曹操は思わず吹き出して大笑い。

呵々大笑し、この男は一命を助けられたという。

大体において、英雄というものは多かれ少なかれ残酷なことをやっているもので、ある意味、マキャベリの言う「君主は愛されるより恐れられよ」ではないが、まあ、権力者の意向が適正に行われる為には、時として、配下の荒くれ兵士どもが震え上がるような、それ以上の残酷なことをしなければ、威令が行われないうところもあるのでしょうか。

その典型が、中世のイングランド人の傭兵隊長、ジョン・ホークウッドでしょう。

この人物は、占領地で部下二人が、捕らえた美しい尼僧を巡ってにらみ合いになったとき、「待て待て、我々の掟では、何事も平等に・・・となっているだろうが」と言いながら、長剣を抜くや、「あ!」っと言う間もなく、その尼僧を頭蓋骨から尾てい骨まで、縦に一刀両断にしまいましたそうです。

青ざめる部下たちに向かい、ニコニコ笑いながら、「さあお前たち右でも左でもどちらでも好きな方を選んで良いぞ。これで平等だ」と言ったとか。

「未開の蛮族ほど、恐怖という物に理屈抜きに従順」だということでしょうか・・・。

曹操もその点では、無名時代に人相見から、「治世の能吏乱世の奸雄」と言われたという話がありますが、実際に、怒りの余り、一州をまるごと皆殺しにした・・・などという残酷な話には事欠きません。

癩癩持ちで、残酷なことをしたことで曹操以上だと言える織田信長も、行軍中に見かけた障害者に情けを掛ける・・・というエピソードがあります。

こういう人達は、何かの拍子に、突然、人間らしい感情が甦るのかもしれないね。この人たちに限って、残酷さが演技ということはないでしょうから・・・。

(文：小説家 池田平太郎/絵：吉田たつちか) 08-07



源 範頼という人をご存じでしょうか。

「源」と名が付くことでもおわかりのとおり、源氏の一門で、源 義朝の六男、つまり、源 頼朝の異母弟にして源 義経の異母兄に当たり、通称、蒲冠者範頼と呼ばれる人物です。

ただ、二人の才人の兄と弟の間に挟まれ、どうしても影が薄く、また、源平絵巻を構成する上では、義経の功績を光り輝かせる上で損な役回りを背負わされたようですが、実際にはそれほど無能な人物でもなかったようです。

源平合戦に置ける源氏軍の構成は、二人が共闘した宇治川、一ノ谷の両合戦に置いては本軍司令官・範頼、別働隊司令官・義経という割り当てになっており、それは、「凡将範頼が苦戦しているところを、天才・義経が寡兵を率いて姿を現し撃破」・・・という構図になりがちですが、義経の働きも結局は正面で敵を引き付けた本軍の激闘あつてのことであり、範頼にしてみれば、「殆ど、戦ったのはこちらなのに、美味しいところだけ持って行かれた」・・・的な感もあつたでしょう。

また、一ノ谷合戦後、義経が干された際には、範頼が単独で平氏追撃戦を行ったものの、その進撃は停滞してしまつたのに対し、再び登用された義経は、あっさり、平家の前線基地・屋島を攻略し、そのまま、壇ノ浦まで義経の快進撃が続いたことも範頼無能説を裏付けることになつたようですが、義経の屋島攻略もまた平氏の主力を牽制した範頼の本軍あつてのものだつたと言え、さらに言えば、範頼軍のもたつき自体、補給に目処が立たぬのに、頼朝が無理矢理、進撃を命じたことであつたわけで・・・。

補給は本来、後方業務を担っている頼朝の責任だったのであつたのですが、頼朝としても大消費地である京都で

万もの兵士の食糧を調達することは容易ではなく、このまま、京都に置いておくことは、木曾義仲の二の舞になる可能性が危惧されたということだったのであつたでしょう。

つまり、何でも良いからとにかく出発しろ・・・と。

その後、範頼は兵糧不足などの厭戦気分から勝手に帰国しようとする御家人たちを説き伏せ、豊

後国（大分県）豪族の協力などを得てようやく、兵糧と兵船を調達すると、一路、九州に上陸し、そのまま北部九州を制圧・・・。

これにより、平氏軍は最後の砦とする長門国彦島（下関市）に孤立することとなってしまったわけですから平氏の滅亡はこのとき、決まったと言ってもよかったですでしょう。

そこへ、屋島を制圧した四国担当の義経が合流してきたわけですから、範頼からすれば、苦勞しながら王手を掛けたところへの合流だったわけで・・・。

結局、壇ノ浦合戦は範頼が憂慮していた通り、義経の一人勝ちのような形となってしまうも、それらのスタンドプレーは、やがて頼朝との対立を招き、結果、義経は都を追われ、奥州の地で自害。

しかし、頼朝の後継資格者排除の動きは、義経の轍を踏むことの愚を憂慮していた範頼にも向けられ、建久四年（1193年）、範頼は色々と言いがかりを付けら

れた挙げ句、ついに、伊豆国修禅寺に幽閉され失脚、後に誅殺されたと伝わっています。

（小説家 池田平太郎/絵：吉田たつちか） 09-07



最近、少しだけ風水の本を読み、実践してみることにしている。この不況のご時世、何とか開運してみたいではないか！

「風水」というと、どの方角に何色の物を置けば金運が・・・というイメージで何やらお金が掛かりそうで我が家には敷居が高い。なので、できるところだけかじるのである。

まず、何を始めたかという第一に「掃除」と「要らない物の処分」である。汚い空間やいらな

いものの多い空間には良くないエネルギーが充満するらしい。

いざやり始めると、着ない服やいらぬ物が案外多いのに驚いた。普段、つつい後回しにしてしまう水周りの掃除も念入りに。リビングにマイナスイオンが出るという観葉植物を置いてみた。これで少しは陽のエネルギーが満ちてくると良いのだが。

少し実践してみて、感じたのは色んな意味で気持ちが

スッキリしてきたこと。ゴチャゴチャをスッキリさせるとこんなに気持ちがいいものなのか！綺麗な住まい万歳である。

宝くじの高額当選や庭から小判が出てくるなんてことは未だ起こりそうもないけれど、ちょっとの心がけで暮らしが豊かになってきたのは収穫だ。

綺麗に片づけたテーブルに小さな花を生けて、今日もおいしいごはんを作ろう。

何だかそういう風に思える事が既に「開運」なのかもしれない。でも欲を出せば、たまたま買った宝くじがまさかの当選！などをちょっぴり夢みながら日々掃除に励むのである。夢くらいは大きく持たなくっちゃ。

(主婦 ナナ/絵：吉田たつちか) 09-07

「提灯はまっすぐ下がる」の理に感嘆！



先日、たまたま、つけていた車のラジオから福岡市出身の武田鉄矢さんの声が流れてきました。実は私は、この方は同郷ながら、あまり、好きではありませんで、そしてそれは、会ったことはないものの、氏の七光りに光を甘受しようとするような姿勢が見え隠れしていた武田家の人々も同様でした。

で、聞くとともに無しに聞いていると、傍らの女子アナが「武田さんは、実は、お姉さんが神戸で飲食業をやっておられたそうで、阪神・淡路大震災の時の被災者なんですよ」と前置きし、武田氏にその話を促したところ、氏はその姉が被災して福岡に帰って来た時の、母・イクさんと姉との会話について話し始めました。

うる覚えですが、

「実は、姉は地震の半年ぐらい前に少しずつ貯めたお金が1億円貯まったと言って、1億円貯金パーティーというのをやったんですよ。それだけに震災で全て失ったのがショックだったんでしょね。実家に帰ってきて、居間でぼそっと、『うち、もう、神戸から帰ってくるわ』と言うのを聞いて、風呂上がりだったかの母が怒るでもない、実にさらっとした語り口で、『商売人が帰って来てつまるもんね（ダメよ）』と言うんですよ・・・と。

すると、姉が「お母ちゃん、何も知らんからそんなこと言えるねん。うちの店、柱傾いてるねんで。のれんがかからへんねんで・・・」と言うと、母が「のれんがかからんなら提灯下げれば良かたい。提灯ならどこでん、まっすぐ下がるうが」と言うんですよ・・・と。

「提灯ならまっすぐ下がる・・・」、この、当然といえば当然の理論に私は、思わず、「ほー！」と声を挙げましたよ。

物理的な視点の斬新さもながら、「のれんが掛からないから商売が出来ない」という意見に対して、諦めない発想の転換の見事さと、何より、悲嘆に暮れる愛娘の声に対して無条件で同情しないその気丈さ・・・。

以下、簡単にその時の話を会話風に再現すると、

姉：「お母ちゃんは簡単に言うけど、たくさんの方が死んだんやで」

母：「あんた、そげなこと言うなら戦後の時の話ばしちゃうか。戦争で日本人は300万人死んだとばい。ばってん、戦争に負けた日の夕方には豆腐売りが豆腐ば売りに来たばい」

姉：「でも、お母ちゃん、そんなこと言うても何も売る物無いねんで」

母：「売る物が無いなら、お湯ば沸かして店で売れば良かたい。とにかく、店に灯りば点けとかな。明かりば点けとけば、灯した明かりが表に出て街頭になろうが。そげんして通りば作るったい」

・・・まあ、時期が時期だけに、武田さんもこの話をするのにかなり、言葉を選んでおられたように思いましたが、とにかくにも、一介の巷の主婦の口から「通り論」まで聞かされるとは・・・。

本当にここ最近、これほどに感銘を受けた話は最近は無かったですね。

少し、この一族を見直しました・・・。

(小説家 池田平太郎/絵：吉田あゆみ)

2011.07

『古事記』の神々（その4）



今回は、伊邪那岐命（いざなぎのみこと、男神）と伊邪那美命（いざなみのみこと、女神）とのあいだに初めて生まれた「水蛭子（ひるこ）」を葦船で流したところで終わりました。この二神のあいだには、次に「淡島（あわしま）」が生まれましたが、これもまた子の仲間には数えられていません（淡路島とは関係ないようです）。どうやら「良くない点」があったようです。

そこで二柱の神さまは相談し、天つ神（あまつかみ）の元へ、お伺いを立てに行きます。天つ神は鹿の肩の骨を桜の皮で焼き、ひびの入りかたで吉凶を占う「太占（ふとまに）」を行い、次のように二柱へお告げになりました。「女性から先に声をかけるのが良くない。島へ降りてもう一度やり直すと良い」と。

島に戻った二柱は天の御柱を回り、伊邪那岐命のほうから声をかけました。そうして生まれたのが、「淡道の穂の狭別島（あわじのほのさわけのしま。淡路島）」、「伊豫の二名島（いよのふたなのしま。四国）」となりました。そうして、筑紫島（つくしのしま。九州）、壱岐（いき）の島、対馬、佐渡ヶ島、さらに、大倭豊秋津島（おおやまとあきつしま。奈良を中心とした畿内地域）を生みました。これら八つの島を、「大八島国（おおやしまぐに）」と呼びます。

その後、吉備児島（岡山県児島半島）、小豆島、大島（山口県）、姫島（大分県）、知訶島（ちかのしま。長崎県五島列島）、両児島（ふたごのしま。長崎県男女群島）の六つの島を生みました。これで二柱によるいわゆる「国生み」は完了します。

「国生み」の中に、今のわたしたちが当然として捉えている「本州」が含まれていないことが、『古事記』が編纂された飛鳥時代らしさを反映しているように感じます。

さらに二神は「子ども」を生み続けます。石の神、土の神、砂の神、屋根の神、家屋の神、海の神、川の神、風の神、木の神、山の神、野の神、霧の神、溪谷の神、船の神、豊饒の女神、などなど。人々の生活に不可欠な神々を生みました。火の神を生んだとき、伊邪那美命はひどいやけどをしました。苦しんで吐いたものは鉾山の神に、排泄物は粘土や灌漑用の水や生産の神に、それぞれ変わりました。そうしてよく知られているように、その後伊邪那美命は伊邪那岐命を残して息を引き取るのです。初めて生まれたのは、骨のない子どもで「水蛭子（ひるこ）」と呼ばれ葦船に載せて流されました。

（コラムニスト 気象予報士 CHARLIE）2017-07



早いもので、1年も既に半分以上過ぎてしまいました。歳を重ねると確実に実感時間速度は速くなるようです。年明けから始めたチャレンジは何本継続していますか？歩数目標を決めたウォーキング、体操、習い事などなど……。

毎年、頓挫する割合が多いのが日記です。年末に書店やホームセンターなどに山積されていた日記帳は1年日記ならば既に半分を経過しているはずですが、既成の日記帳はあらかじめ日付けが印刷されているので、途中で放棄した場合は雑記帳にしか使えません。そういう私も、これまで、何度、日記に挑戦して

挫折したかわかりません。

今年はパソコンアプリの日記帳（ズバリ日記帳）に取り組んでいますが、途中、記載を忘れる日があっても、なんとか今日まで続いています。今回は相当年続きそうな予感がします。

このソフトでは、いろいろな定型入力パターンがあらかじめ用意されているので、自分で使いたいものを選択するといいでしょ。

「今日の食事」は朝昼晩の食事をデジカメで撮影して入れるだけで完成します。3食では掲載が面倒なら毎朝だけ載せてもいい。

作句が得意なら、「今日のポエム」がおすすめ。詩や句を書き入れ関連する写真も入れられます。

旅行や読書メモ、学習記録、観察日記、スポーツ観戦、映画、音楽、演劇などもあります。これらには写真も入れられますから、文章が苦手な人は、切符を撮影して入れ込むだけでもいいのです。文章に拘って日記を書こうとするから長続きしなかったが、カメラを利用したり、体重計に載ってその記録を記すなど、自分なりの記録範囲をきめて行えば、持続が可能だと思います。

「一日一膳」「1日の終わりに」などの定例パターンもあります。日記を書くことで感情浄化作用（効果）があることが最近の研究でわかってきました。書くことが精神的な健康をもたらすというのです。書くことは、お風呂に入ってリラックスすると同様の日々の生活のストレスを解き放つ働きをしてくれます。

最近はやりのブログも日記の一形態です。でも、鍵のかかった自分だけの備忘録としての日記にもチャレンジしてみたいものです。ちなみに今回紹介した「ズバリ日記帳」は暗証番号が設定できますし、ハードデスクやUSBなどにもバックアップできます。（ジャーナリスト 井上勝彦/絵：そねたあゆみ）2014-07



以前よく利用していたインターネットサイトに久しぶりにアクセスすると、当該頁がリンク切れ（「File not found」）になっていた。その頁は「あらすじ源氏物語（もり語り＞源氏物語）」といって、難解な源氏物語を各巻ごとに、おもしろく要約している便利な頁だった。映画でも、小説でも、あらすじを読んでから見たり・読んだりすると、頭に入りやすい場合がある。

頁が閉鎖された確たる理由は分からないが、おそらく、制作者が死去して、しばらく更新が行われず、サーバーの費用も支払われなかったため、契約更新が行われずに、自然消滅（閉鎖）されてしまったものと推測される。

以前、行きつけの飲み屋の主人から、亡くなった郷土史家が書き留めた「隠れキリシタン」についての膨大な研究資料があるのだが、見てみないかと言われて興味はあったが、そのまま実行に移さないうち、当の居酒屋の主人が亡くなったため、郷土史家そのものにたどり着く術がなくなってしまった。

高齢化社会を迎え、このような貴重な資料がどんどん埋もれて、消滅してしまうのは惜しい気がする。

インターネットがこんなに発達している現在、少なくとも、ネット上にあったデータだけでも残せないものかといういろいろ調べてみたら、格好のサイトが見つかったので、紹介しておきたい。

ウェイバックマシン（WayBackMachine）<http://archive.org/web/>というサイトで、ここは、アメリカの非営利団体「インターネット・アーカイブ」と米アレクサ・インターネット社が提供しているキャッシュデータ閲覧サービスだ。

「ウェブ創世記が、記録が残っていない『暗黒時代』にならないように」ということで、1996年からの全世界のウェブページを定期的に収集している。この頁の検索窓にリンクが切れていて閲覧出来なかったURLを入力し、「Take Me Back（BROWSE歴史）」ボタンを押して、表示されたカレンダーの青丸をクリックすると、当該頁が出てくる可能性がある。

さっそく、「あらすじ源氏物語（もり語り＞源氏物語）」のURLを入力してみたら、なんと、出てきた、感動ものだ。

自分で書きとめたブログ頁やHPのアドレスを入力し、「頁を保存」ボタンを押すと、その頁がキャプチャ（保存）出来る。しかも、無料サービス（寄付は受け付けているが）なのだ。現在このサイトには4790億ウェブという膨大なデータが収録されていおり、毎日増え続けている。さっそく自分も2つのサイト（おもしろコラムとphoto俳句）の頁をアーカイブした。これまで書きためたコラムや俳句が自分の死後もだれかに読まれるかも知れないと思ったら、なんか嬉しくなってきた。亡くなった居酒屋のご主人を偲びながら、今宵も一献傾けるとするか。（ジャーナリスト 井上勝彦）



キリストの頃まで1億人だったと言われる世界人口も今や70億人。本来、多産でないはずの人類がこれほどまでに繁殖できた理由の一つに「繁殖期を無くしたこと」があるとか。で、以前、ある人から、「女性が体を服で隠すから、見たい人が出るんだ」と言われ、私は内心、「それはちょっとこじつけだろう」と苦笑したことがあるのですが、最近、少し思ったことがあります。

江戸時代の日本の銭湯が混浴だったというのは割りとよく知られている話ですよ。現代人、特に女性の感覚からすれば、とても信じられないような話ではないかと思いますが、でも、一般の日本人女性が人前で体を隠すようになったのは明治後期以降、自国民の蛮風を恥じた明治政府が「裸は恥ずかしい」と啓蒙(?)したからで、事実、明治17年に来日したある外国人女性は夏の海辺の信じられない光景を日記に記しています。

曰く、「果物売りの小さな女が商売を終えた後、そのまま、海に入り汗を流して砂浜で体を拭いていたところ、一人の男が現れた。彼女は平然と体を拭き続けていたが、男が顔見知りだったらしく、やがて微笑んで裸のままで挨拶を交わし始めた」と。また、ある外国人男性は温泉に浸かっていたところ、知り合いの日本人から声をかけられ、湯の中で妻子を一人一人、普通に紹介されたとか。

つまり、当時の日本人には「肉体」という人間の自然な姿に「恥」とか「罪」とかいうものを感じなければならぬ道理が理解できなかったということですね。まさしく、「楽園を追われる前のアダムとイヴたち」だったのでしょう。ただ、それは主要都市が少なからず日本より緯度的に北にある所が多い西洋人はそもそも保温のために衣服を身につけることが前提であって、高温多湿の日本は本来、「裸文化」なんですよ。

まあ、確かに、今の日本人がすべて普通に裸で街を歩いていたら、おそらく、私も含め、最初は幕末の欧米人よろしく、「オーマイガッ！」となるのでしょ。でも、たぶん、人間の発情というのはそれほど長い時間、持続出来るものではないように思うんですね。つまり、慣れてくる・・・と。結果、やがて、普通に何事も無く、すれ違うようになる・・・と。ちなみに、別のある外国人は、「日本人の尺度によると、単に健康や清潔のためとか、仕事をするのに便利だからということで体を露出するのは、まったく礼儀にそむかないし許されることだが、どんなにちょっぴりであろうと見せつけるために体を露出するのは、まったくもって不謹慎なのである」と書き残していますが、一方で、江戸時代の混浴銭湯も一切、そういう問題が起こらなかったかということもそんなこともなく、幕府は風紀が乱れるという理由でたびたび禁止のお触れを出しております。(小説家 池田平太郎) 2015-07

「何もできない」人はいない



貧乏人は、人にモノをあげたりして、相手を喜ばせることはなかなかできません。でも、お金が無くても、人を笑顔にしたり楽しませたりして、喜ばせることはできます。

仏教の教えに、「無財の七施（むざいのななせ）」という言葉があります。これは、宝を蔵の中に貯め込むのではなく、自分の心の中に貯めよ、それがとても大きな徳につながる、という教えです。

無財、つまり財力の無い人でも、人に対して与えられる施しが7つはあるということです。この「無財の七施」を行なうことにより、開運、金運、商運を呼び込める、と言われています。

「目による施し」＝心を清らかに保ち、目つきも穏やかにすれば自分も気持ちが良く、人も気分が良くなる。

「笑顔による施し」＝いつもにこやかな顔でいれば、自分も人も幸せになる。

「言葉による施し」＝悪口を言ったり、グチをこぼしたりせず、真の心で、真の言葉を遣う。

「まごころによる施し」＝つねにまごころで人に接してれば、良いことが起こる。

「労働による施し」＝弱い人やお年寄り、困っている人には、無償で力を貸してあげよ。

「席を人に譲ることによる施し」＝乗り物では、お年寄りや身体の不自由な人に、席を譲ってあげる。

「住まいによる施し」＝どんなボロ家に住んでいても、いつも清潔にしておけば、自分も健康になり、人にも好ましく思われ、みんなが清々しい気持ちになる。

お金が無くても、これだけのことができます。施しを心がけ、自分の心に徳を積めば、運も開けてくるということです。

ちょっと説教臭いのですが、正しい教えだと思います。

(コラムニスト 佐藤きよあき/絵：吉田あゆみ)

2011.07



「戦後」と言えば、「りんごの唄」ということは私のような「戦争を知らない子供たち」どころか、「戦争を知っている子供たちの子供たち」のような世代でも耳にしていますから、やはり当時を生きた人々にとっては、紛れもない「歴史」だったのでしょ...。

作詞を担当した詩人、サトウハチロー氏について。

私にとって、この人は、早くから、子供の頃によく耳にした童謡「ちいさい秋みつけた」の作者として、認識しておりましたが、近年、そんな哀感溢れる詩を作る割には、派手な...を通り越して、破天荒な私生活で有名な人であったとも聞きました。(まあ、親父の佐藤紅緑も、口論の挙げ句、料亭に火を付けたりなんてエピソードがあっただけですからねえ。)

その氏が作詞した、この「りんごの唄」で

すが、元々は、軍歌として作られた物だったとか。軍部の「音楽は軍需品である。」...という意向の元、軍歌として作ったものの軍の検閲によって「軟弱である！」として却下され、以来、ずっと氏の手許で暖められていたもので、それが、戦後、「敗戦にうちひしがれた国民を励ましたい」という意向の元で、映画「そよかぜ」の上映に向け、その主題歌の作詞を依頼された氏が、「国民を元気づけるのは詩人の義務だ」と言って傍らから出てきたのが、この詩だということでした。

この「りんごの唄」って、確かに、曲調は確かに明るい、はずんだ歌でしょうが、歌詞だけをみたときには、割と普通の情景です。この詩のどこに「明るく励ます、元気づける...」なんて部分があるというのか...。

「赤いリンゴに 口びるよせて だまってみている 青い空 リンゴはなんにも 云わないけれど リンゴの気持ちはよくわかる リンゴ可愛や 可愛やリンゴ」...って、特別なことはどこにもないし、一言も、「頑張れ！」とか「負けるな!」、「立ち上がれ！」なんてのは出てきませんよね。

でも、現実には、この歌は、肝心の映画が震ってしまうほどに、当時の人々の心を魅了し、多くの人に歌われ、活力を与え、そして、愛されたわけですから、本当に、日本中、津々浦々で口ずさまれた歌だったのでしょ...、そこまで人々の心を捉えたほどの歌でありながら歌詞は何の変哲もない淡々とした情景...。

ただ、その一方で、この「りんごの唄」の歌詞を、こと、軍歌として見た場合には、何となく、意図していたところがわからないでもないような気がしますね。リリーマルレーンの日本版と言ったところでしょうか...。

この歌を歌った歌手・並木路子さんが、レコーディングの時に戦時中の辛い体験を思い出して、どうしてもうまく歌えず、作曲家の万城目正氏から、「上野へ行ってきなさい」と言われ出かけていくと、大人ばかりか、年端もいかない孤児たちまでもが働いており、彼女がそのうちのひとり、靴磨きの少年に「僕、いくつ？」と尋ねたところ、「母ちゃん、いなくなっちゃったからわかんない」と答えた...と。

文字通り、年端もいかない子供までも、こんなところに追い込んだ連中には、毎度の事ながら、本当に憤りを感じますが、この詩の意図したところの意味は当時を生きてない私なんぞには、所詮、わからないのかもしれませんが...。

その意味では、彼の師である、西条八十が、失意の中にあつたときに、満を持して書いた、日本初の童謡「かなりあ」の歌詞は凄いですよね。

出だしが、「歌を忘れたカナリアは 後ろの山に棄てましょか」ですからね。今だったら、動物愛護団体や教育委員会が目血走らせて阻止に廻るんじゃないですか？でも、これはまだ良い方で、二番は、「背戸の小藪に埋けましょか」で三番は「柳の鞭でぶちましょか」ですよ。棄てるのはまだしも、生き埋めや、ムチ打ちの刑は、まずいんじゃないですか...。

もちろん、詩人の言わんとするところは、そのあとに、すべて「いえいえ それはかわいそう」とか、「いえいえ それはなりませぬ」などと否定することで、子供の持つ残酷性というカミソリを柔らかく制し最後に、「歌を忘れたカナリアは 象牙の舟に銀のかい 月夜の海に浮かべれば 忘れた歌を思い出す」という美しい句に繋げるわけですから、西条八十という手練れの並々ならぬ技量と、同時に、乾坤一擲の想いが見て取れるような気がします。

もっとも、これって、八十自身、詩人としては、不遇期にあつたがゆえに、渾身の力を込め得たのかもしれませんがね。

（小説家 池田平太郎/絵：吉田たつちか）12-07

子どもをお客さんにしてしまうのは誰？



「ねーえ、ちょっと味がうすいだけどー」はい、居酒屋さんでのおじさんの発声ではありません。ここは子ども会主催のバーベキュー大会。

オトナがテント設営したり、U字工に炭を起こしたりしている間子どもたちは野球&サッカー&バスケットで大盛り上がりしていました。おなかぺこぺこにしてから、バーベキューを思う存分楽しんでもらおうと言う、親心です。

なかなか良い天気、子どもたちはきゃーきゃー大騒ぎ。その間親もあれやこれやと準備に大騒ぎ。一時間ほど汗を流して、いよいよバーベキュー。子どもたちは30人近く、ずらりとテーブルに並びました。

お父さんたち、次々と肉を焼く肉を焼く肉を焼く!!お母さんたちおにぎり握る握る握る!!!子どもたち狂喜して食べる食べる食べる!!!みんな汗だくです。

そして、冒頭の一言。小学四年生のかわいい女の子。「ねーえーちょっと」と、忙しく立ち働くお母さんの一人を捕まえ、「味がうすいだけどー」この言葉もさることながら、態度もビッグサイズ。完全に自分はお客様モードなんです。立ち上がる気配すらなし。

そのお母さんは「あー、はいはい、焼肉のた

れを持って来るから待っててね」と両手に山盛りの焼きそばをふるまいつつ、答えました。

私は思わず、「味がうすいなら、自分でたれをかけていらっしやい!!」と叫んでしまいました。ちょっとびっくりした顔のお嬢さんでしたが、「はい」と返事してぴよんと立ち上がり、たれを取りに行きました。

そうなんです、悪気はないのです。ただ、自分が何をすべきなのかが分からないだけなのです。余計なことをして怒られるより、親に聞いた方がいい。

これは大人も悪いと思います。バーベキュー大会をするのは素敵なアイデアです。が、机やイスの用意やテント設営、下ごしらえから肉を焼いて配ってやることまで、親がすべてするものなのでしょうか。

子どもがお米を研いで、キャベツを刻み、箸や皿を配り、ちょっと熱い思いをしながら肉を自分で焼く方がたぶん、楽しい。そして親の分まで食事の用意させてやって、親から「ありがとう!! あなたが焼いてくれたお肉、とても美味しいよ」と、お礼の言葉をもらう。もちろん、楽しい時間の後は、きちんと片づけまでがんばらせる。ここまでできたらいいなあ、と思うのです。

何もかもお膳立てをしてやることは、安全だし、段取りもしやすい。だけど、子どもから、大事なチャンスを奪っている様な気がするのです。

実際子どもに何もかもまかせようとする、事故も怪我も失敗もケンカもするので、そっちのが何倍も大変なんですよ。

子ども会主催のイベントで、火傷などしようものなら責任問題にもなりかねません。だから、実際は難しい。けど子どもを「お客さん」にしてしまっているのかな、と私は少し心配になります。

消費者としての立場が普通であって、生産者になれない。提供されることに慣れてしまって、自分から動くことが難しい。

用意された結末のゲーム、正解がある問題、ゴールがある授業、結果が見えるテスト、に慣れてしまって、何もない空間は苦手。

だって、何をすればいいのかわからないから。子どもたちから、自由を楽しむ力を奪ってはいないかな。

バーベキューの後片付けをしながら、そんなことを思いました

ハ、ハイエ、の夜片付けをしながら、こんなことを思いました。
(コラムニスト 中川奈々子/絵：吉田たつちか) 12-07

おもしろコラム（7月編）

<http://p.booklog.jp/book/2180>

著者：atec

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/atec/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/2180>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/2180>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ