

温篤新聞

通巻191号



『令和の「コメ騒動」に思ふ...』

昨年の秋、実家に米を届けに行くと「最近なかなか売ってないから助かるの」と言われ、当時はあまりピンと来なかったのですが、あれから月日が流れる中で「お米が足らない」「値段が高い」などの声を聞くようになりました。

始めは誰かが隠し持っているから不足しているとか、外国人観光客が増加したらから不足しているとか、様々憶測が広まっていたのですが、事実上の減反政策の継続と猛暑による不作が重

なり、どうやら本当にコメそのものの不足が原因だったようです。

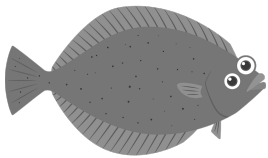
政府の対応が遅きに失した感はありませんでしたが、とりあえずは備蓄米を7月まで毎月実施する事で対応する事となりましたが、1年後に買い戻すという条件を設定したためか、価格の抑制には繋がっていないようです。

今後このような事が続けば、農家さんの平均年齢から考えると、あと10年以内で対策及び実績に繋がらないと将来、日本のコメは不足し続け、庶民の食卓には並ば

医食同源 カレイ

消化の良い良質のタンパク質を豊富に含み、胃腸を丈夫にし、氣力を充実させてくれます。
したがって、病後や産後の体力回復や、胃弱で元氣の出ない人には効果的です。

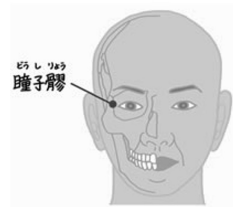
また「縁側」と呼ばれるヒレの部分には、コラーゲンが多く含まれ、肌に潤いを与え、若さを保ちます。コラーゲンには保湿作用があるため、美容効果も期待できます。



今月のツボ 瞳子膠(どうじりょう)

「瞳子」とは、眼・ひとみを表します。「膠」は、カド・すみを示しています。

したがって、瞳子膠とは、眼のかたわらの骨が盛り上がっている所の窪みにあるツボという意味になります。また、瞳の角隅にある



ツボという事も表しています。

場所は、目尻の外側、指幅一本分ほどの骨の窪みに取ります。
頭痛などの頭部疾患と、眼の疲れ、眼のかゆみ、充血などの眼の疾患によく用いられます。

なくなってしまうのではないかと懸念してしまします。
ワインの世界には『テロワール』という言葉があり、これは、気候・土壌・地形など、その地域独自の自然環境に合わせて栽培し、食材の個性や品質を大切にすることであり、ブドウのみで作られるワインにおいては非常に大切にしている概念です。

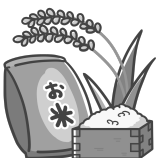
私たち日本においても昔は、玄米を中心に日本の風土にあった味噌や醤油などの発酵食品を用いた料理や、芋・大根・ごぼう・カブなどの根菜類などを用いた煮物料理などが食事の中心でしたが、高度経済成長と共に欧米食が食事の中心となり、大腸癌や食道癌をはじめ糖尿病など以前は多くなかった病氣までもが年々増加しています。

また、北極圏に位置するアイスランドでは、気候風土が穀物や野菜の栽培に適さないため、アザラシや魚の脂質が中心の栄養源でしたが、時代と共に

海外から食料が輸入されるようになり、伝統食から国際基準の栄養バランスの食事へ変わっていった結果、遺伝病が多発し平均寿命が短くなったというデータが出たそうです。これは、一見不健康そうに思える脂質中心の食生活がアイスランド人にとっては健康食だったのかもしれない。

アジアの民族の胃袋を支えてきたコメが食べられない世の中になる最悪の事態にならない事を願います
が、輸送が止まったら世界でも最も食糧危機になると言われる日本だけに、日本の風土に合った食材で、日本人の身体に合った調理法で食する事が、健康な身体を手に入れられるのではないかと思います。

地産地消というか自国の食べ物くらい自国で作れる未来になる事を願います。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

夏至

(6月21日)

冬至とは逆に、一年でいちばん昼が長く、夜が短くなる時期です。梅雨の盛りでもありますので、気温の面ではまだ真夏という感じはしませんが、日照時間はこれから冬に向かって少しずつ短くなっていくのです。



『人間の魅力の源泉』

品性の高い人とは、どのような人でしょう。人間を大切にし、尊重していく心を持つ人。学力や地位、財産や権力を、人の幸せや喜びのために建設的に活用する心を持つ人。そして自分は、決して完成した人間と思うのではなく、いつも多くの人によって支えられて生きている事を感謝し、自分の未熟さを常に反省し、絶えず人間として向上する事、すなわち品性を一歩ずつでも向上させていこうと考えている人の事ではないでしょうか。それが、人間としての魅力を生み出す源泉であるといえます。

触れ合う一人ひとりを大切にし、思いやりの心を育てていくという生き方の積み重ねが、私たちの品性を高め、いわゆる徳を身に付ける事になるのです。

「一日一話」より

七十二候 (6月26日～30日頃)

菖蒲華(あやめはなさく)

水辺に菖蒲の花が美しく咲く頃です。平安文化などにアヤメと書かれたのは、端午の節句の菖蒲湯に、その葉を使うサトイモ科のショウブの事でした。

やがて、江戸時代になってから、アヤメといえば今のアヤメ科のアヤメを指すようになったという経緯があります。

同属の燕子花(カキツバタ)とは、「いづれ菖蒲か燕子花」という言葉通り、非常に見分けが付きにくい植物です。



旬のくだもの

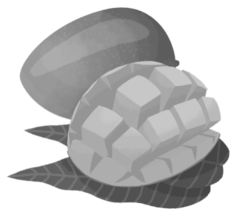
マンゴー

インド、インドシナ半島の熱帯地方が原産の食べ物です。

最近では、日本でも、沖縄産や宮崎産のマンゴーが出回るようになりました。

果肉は水分が多く、滑らかな食感で甘酸っぱい味わいで、生食にする他、ジュースにしたり、ドライフルーツにしたり、ゼリーに用いる事も多くあります。

また、若い果実はチャツネにしてカレーの隠し味にもできます。



執筆余話

4月より開幕した大阪万博に皆さんは行きましたか？

子供の頃に行ったつくば万博を思い出すと、せっかくなので子供を連れて行ってあげたいなと思っていたところ、患者さんから昔の大阪万博に行った話を聞かされて調べてみると1970年の開催で、55年前ですから、60代半ば以降の方であれば行かれていても不思議ではないなと…。

でも、当時の入場料は大人800円ですって。安つと思えますが、当時の平均月収は5万円だそうです。

昨今の失われた30年というのを考えると、70年代80年代の日本の経済成長の凄さを痛感しますね。

そのまま日本が成長していたら、今の日本の平均月収は60万円といったところでしょうか…。

北朝鮮より成長していないように、何故日本は世界に取り残されてしまったんでしょうねえ…。

