

皆様へ

暖冬と言われた割には寒く感じた方も多いのではないのでしょうか。しかし
ようやく冬場に別れを言えそうです。

皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお慶びを申し上げます。大事無く
お過ごしになられたでしょうか。

健康に関する昨今の世論風潮を見ますと、少しずつではありますが、**<元気な
体づくり>**について言及する文言を目にします。時間を要する作業ではありますが、
以前より良い傾向と言えるのではないのでしょうか。

しかし皆様におかれましては、すでにその位置に十分ついていますので、更に
<元気な健康づくり>の精度を高め、維持していただきたく存じます。

<元気な体づくり>が滞りなく遂行されるか否かは、毎日の**<食>**に全て委ねられ
ます。栄養素のバランスはもとより、**<体を温める食習慣>**の積み重ねが如何に
重要であるかが最も問われなければなりません。

<正しい食習慣の継続>と**<誤った食習慣の削減>**により、**<元気な体づくり>**に向
けた取り組みを再々度お願いする次第です。

冬に別れを言いながら、前回に引き続き、**‘自然のアルバム’**、タッチで送らせ
ていただきます。

本島光彦・和美

□ □ □ □ □

(2010年3月号掲載)

- <続>冬を生きる
- 花粉症 ～過去・現在・未来～
- 32品目もとれないぞ!**

(2010年3月号基本編掲載)

- 元気回復が一番! 一兄弟編一

.....

皆様の健康を願う



しむら薬房

☎0267-42-2174 / FAX 42-7113

address : karu-shimura@at.wakwak.com

〈続〉冬を生きる

冬を逞しく生きるものは、動物や昆虫だけではなくありません。植物もまた同じです。

皆様の身近なところでも、きっと目にしていると思います。

お馴染みのところではフキノトウでしょうか。わが家の裏手には用水路が流れているのですが、その昔は自然の小川でしたから、フキはたくさん生息していました。しかしその後コンクリートで固められたため、ほとんど絶えてしまいました。チョット残念です。

地中ではタケノコが今か今かと待っています。まだ地上に顔を出さないうちに、タケノコ堀をしている映像はテレビでしばしば見かけます。長野県内でモウソウ竹のタケノコが顔を出すのは、3月半ば過ぎでしょうか。

またキノコの中には雪をかぶりながら生長する種もあります。エノキダケです。皆さんが想像するのは、たぶんスーパーの食品コーナーで売られているものだと思います。ところが自然界のエノキダケは茶褐色を呈しており、背丈も栽培品のようにはありません。天然モノと栽培モノの姿がこれほど違うのも珍しいでしょう。気温が低い中では1センチ生長するのにも約10日程かかります。広葉樹の枯れ木やときには生木にも発生することがあります。

冬を元気に生きてきた植物には、強靱な生体防御機能が備わっています。旬のものを食べてくださいと言われる所以は、それがまさしく“生命”だからです。

本島光彦



(エノキダケ)

花粉症 ~過去・現在・未来~

『木曾路は全て山の中である。……』
で始まる〈夜明け前〉はもちろん、島崎藤村サンの代表作の一つである。

長野県は日本の屋根と称されるように、標高3000メートルを超える山々が数多く聳えている。
南アルプス赤石山脈の一角、赤石岳(3120メートル)の麓の村、大鹿で生まれ育った私は、四季の風景の一つとして、夏でも雪が白く残る山脈(やまなみ)をはっきりと憶えている。
越県合併で物議をかもした馬籠宿も一件落着し、岐阜県に統合されて久しい。さすがの藤村サンも“夜明け前”のその後までは、予想しえなかったことだろう。

前置きがずいぶん長くなってしまいましたが、花粉症のお話をしようと思ったのです。
毎年毎年その時期がやって来ると、今回は例年の何倍だとか、今年は何年振りに多いとかで話題には常にコト欠かない。
しかし思うのですが、あの〈夜明け前〉の時代には昼でもなお暗いと言われる程、スギもヒノキも相当量あったと伝えられています。
だが、花粉症が今と同じくらい多かったという記録はありません。
今や春のスギ、夏のダニ、秋のブタクサ達は毎年重要な悪役を演じている。
その昔はせいぜい一庶民的な役しかもらえなかったのに……。



(ダニ?)

すでに皆様は新聞・テレビ・雑誌などで、もはや何の新鮮味もない情報を、これでもかと聞かされているはずで

花粉症の人の数は一昔前と比較しただけでも、倍以上に増えています。

対策とされるマスクやうがい、抗アレルギー薬に至っては、すでに年中行事の形式的な“開会の辞”と化してしまった。

現時点の打開策を見る限り、厚生労働省も国民もどうしてよいのか解らないのが本音だろう。最もこれは、何も花粉症に特定したのものでもないのですが…。目先の対応や策に没頭してしまい、本質的な部分を見失った典型と言えよう。

毎回申し上げることですが、事実は事実としてしっかりと把握し、今からできることを行動に移せば良いのです。幸いなことに体質は相当に悪化しましたが、臓器が失われたわけではありません。多少弱くなっただけですから、もう一度再生させて強く元気にしてあげれば良いだけのことです。

もし今後、代替医療の一環として国が本腰を入れて取り組むならば、50年後には元に戻るだろう。その時にはスギやダニやブタクサ達も、晴れて悪役の座から1世紀昔に置き去りにされた一庶民的な役に復帰することができるはずだ。

本島光彦



(木曾路)

"32品目もとれないぞ !!"



『過ぎたるは猶(なお)及ばざるが如し』〈孔子〉

一行きすぎているのは、道理として、届いていないのと同じで、中庸の得を得ていなくてよくない。－

かつて、と言ってもいいほど昔になってしまった。
テレビでも新聞でも雑誌でも、誰もが、
『今は飽食の時代』と評した頃があったのを、記憶されている方も多いと思う。
ということは、ある時代までは『飽食の時代』ではなく、『粗食の時代』であった…ということだろうか。

今はどうだろうか。たぶん『飽食の時代』の長い長い延長線上にあると思うのですが、それがほとんど日常の、アタリマエのこととなれば、今更『飽食の時代』と呼ぶための価値観は何もない。

『飽食の時代』と評された頃、彗星の如く出現し、一世を風靡した言葉にこうあります。

『食事は32品目の種類をとりましょう。』

当時の国民はきっと、心の中で小躍りし、ヤンヤのカッサイを送ったにちがいない。

『粗食に耐えろ。』と言われるより、

『32品目食べてください。』と言われる方が、どれほど幸せなことか。

しかしここでは、誰が言ったとか言わなかったとかはやめよう。国会ではないから。

日本人の体にとって、32品目食べてくださいと言うことは、1リットル入りのやかんに2リットルの水を入れろと言うのに等しい。

今日に至る食の過程の中で、今になってその責任を第三者に負わせることは誰にもできない。誰にも…。仕方ないのだ。

むしろこの功罪を、的確に判断して、次世代に伝えることの方がどれほど建設的で大切なことか。

そしてもう一つ。今では国民が、アタリマエと思いかけている(?)生活習慣病とアレルギーの発祥の地が、実は

『32品目食べてください』に起因していることを、皆様には何としても解ってほしい。

『32品目食べてください』と提唱した人が、もしこれを読んだとすれば、少なくとも認めてほしい。しかしすでに、時効だ…。

平素皆様には、『もうくどい。』と言われるくらいお話ししていますが、どうかお許してください。

日本人の体は、<穀物>をとる食習慣そのものが、内部構造を全て決定しました。

例えば、肝臓でつくられる各種分解酵素などは、その食習慣に沿ってつくられている典型です。つまり、日本人の体に必要な酵素の生産に見合う数字は、<32>ではなく、<16>で十分だということです。

裏を返せば、過剰に入った16品目を分解する酵素は、その後につくられるにしても、先天的に存在することはなかったのです。

人間の体に限らず、生き物は食べた物を出さなくてはなりません。
<出せない><分解できない>状態が、10年続いたらどうなります?そして20年なら……?

皆様はすでにお解かりになっています。
生活習慣病とアレルギーの増産に加担したのが、『32品目を食べてください』にあるとするならば、今後われわれがすべきことは、
『16品目で十分だ !!』と、胸を張って主張することだろうと。

本島光彦