



～昔やってた習い事～



印藤晴子

皆さんは子どもの頃、何か習い事をされていませんか？それは今でも役立っていますか？私は書道とピアノを習っていました。厳格な母と自分の性格も手伝って、けっこう究めたんですよ。で、今回はわがスタッフが身につけた習い事を紹介します。



幼稚園の時、ピアノを習っていました。親が勧めたのですが、私は熱心な生徒ではありませんでした。時にはお腹が痛い様子を熱演したり、楽譜をピアノと壁の間に落として「楽譜がない！」と困ったふりをしたり…。悪知恵を働かせていました。レッスンを嫌いな理由は、全く楽譜が読めなかったから。でもバレないように、先生の指の動きを見て弾き方を覚え、音を聞いて音程を覚えました。おかげで今でも曲を聴けば、ピアノで弾けます。今頃、もう少し続けていたら何か才能が…とったりするのですが(汗)。



土斐崎千枝



小学生の頃、剣道を習っていました。週に3回、早朝6時からの練習に通って、早起きの習慣がつかしました。その頃の思い出といえば、朝が早くて、冬が寒くて、道場で裸足なのがよかったことです。それでも1度だけ、地元で3位になって新聞に載りました。嬉しかったですね！…ただ、子ども心にも人に言えなかったのは、出場者が4人だったこと…です(苦笑)。



重富幸治郎

私は3兄妹の末っ子で、姉はピアノと日舞と木琴を習い、兄は絵画を習っていました。私もピアノが習いたいと親に言ったのですが、なぜか習えたのは習字とそろばん。それもだんだん苦手になって辞めてしまいました。それから20年余りが過ぎ、自分の娘が5歳になった時にピアノを習わせました。すると、最初の発表会が「親子で連弾」だったのです。生まれて初めて人前でピアノを弾き、拍手をいただくことができました。長年の夢が叶った瞬間のことは忘れませんね。



実松千恵子

小学生の時、習字を習っていました。最初は級がぐんぐん上がるのが面白くて頑張っていたのですが、ある時からすぐ頑張っている友達に気後れして、だんだんお稽古に通わなくなってしまいました。初めは先生に丸をもらえるだけで嬉しかったのに…朱色で〇をもらうのは本当に嬉しかったです。あと、しんじょうを書く練習を何度もやったのを覚えています。習字を習って以来、こまかいところにも集中できるようになった気がします。



沖知美

# 月刊 つばさ



2011年11月号

あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

## …それでも、良い商品は取り扱いたい。

街路樹の移ろいにも、秋の深まりを感じられるようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

昨年からは福岡市商工会議所の主催で、韓国・釜山市で商談会が開かれています。



姉妹都市である釜山市と連携して、経済の活性化を図ることが目的です。今年も10月に開かれ、ORTICも参加させていただきました。韓国の消費者も日本と同じように、疲労回復や血流改善に関心があるようで、サンプル請求もいただきました。



しかし、現地の方の切実なお話も聞きました。東日本大震災の直後、放射能汚染を心配して、日本製品の売り上げは激減したそうです。次第に復調してきた矢先、今度は原発周辺以外の場所でも放射能が検出されたという日本国内のニュースから、また韓国での売り上げが下がったというのです。日本国内よりも近隣諸国の

ほうが放射能汚染に敏感になっているという現実を目の当たりにしました。

そんな時、ある韓国人バイヤーがこう言ったのです。「…それでも、良い商品は取り扱いたい」…この言葉が、私の心の曇りを晴らしてくれました。安全で安心できる素材を使い、しっかり体感ができ、医学的な裏付けのある商品であれば、日本の状況にかかわらず売っていきたいと言うのです。

韓国に行ってよかった、と心から思いました。商談が成立するかどうかではなく、「自分たちの商品づくりを極めなさい」と背中を押してもらったような気持ちになれたのです。これからも良い商品をつくり、日本製品のひとつとして広くアジアに紹介していきたいと思ったのです。

株式会社ORTIC  
代表取締役

印藤晴子



# サブリハシ 2011年秋、『有機青汁』の里を訪ねて。

『有機青汁』を発売して1年半。おかげさまで多くの方にご愛飲いただいています。日本中で食品の安全性が叫ばれている今、生産地の現状を皆様にご存知いただこうと、この秋「しまね有機ファーム」に行きまわりました。(重富幸治郎)

## 養蚕の歴史が育んだ、清らかな大地と有機農業。

JR広島駅から車で2時間の 手つかずの自然が残る島根県江津市 桜江町は「日本にまだこんなところがある」と思わせました。迎えてくださったのは「しまね有機ファーム」専務の古野利路さん。桜江町はもともと養蚕が盛んな地域でした。蚕は餌となる桑の葉に少しでも農薬が混ざっていると死んでしまうんです。だから、この辺りでは明治時代から農薬も除草剤も一切使わずに農業をしてきました。それが、この豊かで清らかな土地を守ってきたんですよ」と教えていただきました。



## 安定供給のために、新旧の力を尽くして。



収穫の終わった桑畑と、苗が伸び始めた大麦畑を見せてもらいました。『有機青汁』の素材のほとんどが「しまね有機ファーム」で作られています。しかし、自然に左右される有機農業を軌道に乗せるのは大変だったことでしょう。「品質と安全性は絶対条件ですが、安定供給することも重要です。農薬を使用しない昔ながらの農法は年配の生産者の方々に指導していただき、一方でどんな状況でも生産ができるよう栽培データの管理や分析は若い世代が担当しています」と古野さん。桜江町の人々が総力を挙げて、優れた素材を育ててくれているのだと思うと、本当に嬉しくなりました。

## 加工場は地域再生のお手本のようなでした。

収穫された作物は、鮮度や栄養成分が低下しないよう、1時間以内加工場に運ばれ、一次加工されます。古野さんが案内してくれた自社加工場は、廃校となった小学校を改修して、JAS認定の加工ラインを設置したものの訪ねた時は桑の葉を洗浄中で、近隣の主婦の方たちがぎざぎざと作業をされていました。安心安全な素材を責任もって提供してくれるだけでなく、地域の雇用を拡大して活性化させている姿に、頭が下がりました。

短い時間ではありましたが、「しまね有機ファーム」の皆さんの日々の努力を知ることができました。島根の美しい自然と生産者の情熱が生んだ『有機青汁』を、これからも自信をもってご紹介していこうと思ったのでした。



それ、ウソです

丸山寛之

第48回

## 益軒先生の暴論

豆腐には毒あり。気をふさぐ。されども新しきを煮て、**銚(にえばな)を失はざる時、早く取りあげ、生菜菹(なまだいこん)のおろしたてを加へ、食すれば善なし。**  
＝貝原益軒『養生訓』巻第四 飲食下

豆腐には毒があって、食べると、気をふさぐ(元気を失う。憂うつになる)。しかし、新しいのを湯豆腐にして、煮えたとの味のなくならないうちに、大根おろしをそえて食べれば害はないと、おっしゃっているのである。

益軒先生の『養生訓』には、これまでしばしば拙文のネタにいただくなど、たいへんお世話になっているが、こればかりは「お説ごもつとも」と承るわけにはいかない。「豆腐には毒あり」なんて、ひどい暴論だと思う。

豆腐が第一級の栄養食品であるのは、いまはだれでも知っている。

豆腐、納豆、きな粉などの大豆製品には、良質のたんぱく質が豊富で、リノール酸、リノレン酸などの脂肪酸、ビタミンやミネラル、サポニン、イソフラボンなどの特効成分も多く含まれている。

とりわけ、近年注目を集めているのが、イソフラボンのさまざまな健康効果だ。

イソフラボンは、女性ホルモンと同様の作用をする。女性ホルモンは、動脈硬化や骨粗しょう症などの進行を抑える。だから女性の場合、脳卒中も心筋梗塞も骨粗しょう症も、女性ホルモンの分泌が低下する閉経以後に急にふえ始める。

豆腐や納豆をよく食べると(イソフラボンを多くとれば)、そうした病気の進行を抑えるのに有効な働きをする。

また、前立腺がんに対する女性ホルモンの効果もよく知られている。前立腺がんは男性ホルモンの作用によって増殖するが、女性ホルモンはそれと拮抗作用(きっこうさくよう)をするからだ。

前立腺がんは、欧米では肺がんと並ぶ死亡率の高いがんだが、日本人男性のそれは全がん中8位、それほど高くない。

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書＝「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



半面、50歳以上の男性の前立腺がんの発生率を見ると、アメリカ人は約35%、日本人は約22%、そう大きな開きはない。

だが実際に症状が現れて治療が行われる前立腺がんの頻度は、アメリカ人では人口10万人当たり約50人だが、日本人はその10分の1以下だ。発生率はそれほど違わないが、発症率や死亡率には大差がある。

このナゾを解くカギの一つが、日本人の常食、みそ汁、豆腐、納豆などの大豆製品に含まれるイソフラボンではないかと考えられている。

もう一つ、イソフラボンは、がんに向かって血管が育っていくのを抑える(つまりがんの増殖を抑える)という研究も報告されている。

平成養生訓には「豆腐は薬なり」と記されるべきだろう。

先年、日本の伝統食を考える会が、「あなたのおふくろの味は？」と、主に京阪神に住む男性500人にアンケートしたところ、1位はみそ汁、2位は冷やっこ、湯豆腐など豆腐のおかず、3位がうどん、そばなどの麺類だった。豆腐はみそ汁の具にもよく使われる。1位がらみの2位ということになる。

淡泊な味の中にさまざまにすぐれた栄養を含み、冷たくても温かくても、うまくて、飽きない。豆腐は、おふくろそのものようにも思える。「浮世渡らば、豆腐で暮らせ。マメで、シカクで、ヤワラカで」

豆腐は人生訓も教えてくれる。

