

# 三保通信

夏は生をみつけるには、もってこいの季節なのかもしれない。

と、こんなこと言ったら、それだけでなくとも体調思わしくない花見には「夏に、それももってこいななどと…、ひとの不調をからかっているようだ」と、恨まれそうである。

この季節、湿気とともに雨と強い陽光が代るがわる目まぐるしい分だけ、体力は消耗するし、あまりの變化に、からだはついていけないのだ。

そんな時に、夏のヒマワリの花姿は、目だけどころか気持ちを目覚めさせる。どちらでも見られる光景であろうが、負けじと咲く地上の太陽であると気づかされる。

ところがである、繰り返すが、「生を見つけるに違いない」と思うのは、花見にとってすれば、ひとの不調を

19.9.1

〒424-0401

(株) 三保製菓研究所

静岡県清水区中河内一五二三

☎054-396-3321

顧みずあざ笑うようなことなのかもしれない。

今年の夏、ヒマワリの背が3メートルに伸びた。堆肥場に自然発生したヒマワリである。自家製ボカシで生ゴミを堆肥化し、別にチップした雑草の返し置き場で堆肥化生ゴミは

花見氏、生をみつけるの巻  
見上げれば背筋ものびて

更に姿を変えていい土に成った。3メートルとは、太陽に届けとばかりである。

「なんでこんなに伸びるの？」花見を驚かせるくらい伸びて、すつくと花見の背筋を伸ばしてくるだろうと、そしてだから、生を見つ

るにちがいないと、。

こちらは竹チップだけを入れた猫の額(ひたい)の広さの畑。次から次と成長するキュウリは、短くともすつくとまっすぐに育った。雨が多く農作物の不作がニュースになって、花見とて、

「心配だねえ」と言う。

自家用だけに見てくれは問わないのだが、小さくともキュウリの短駆は、花見に生気を思いださせてくれるような気がする、水気とともに。

不調なのはヒマワリでもキュウリでもない。この夏に、真っ直ぐに伸びている。花見の不調を知ってか知らずか、ただ生あつて、あるものだ。花見にとっては一方的ではある

がお返しのない恵みである。

(H)



〜思いのままに

信州から

看護師 上藤美智子

## あれから三十四年

あの日も、今日のような快晴でした。私は、ベーチェット病を患い、実家にいました。まだ、体調が悪く、ボーっとしていました。ふだんは静かな村が、なんだか騒々しくて、テレビでも日航機墜落のニュースを放送していました。「村の小座山」に、墜落か？と。信号も無い村の、道路が、前代未聞の渋滞でした。

結局、すぐ隣りの、御巢鷹山と分り、村の小中学校の校庭がヘリポートになり、炊き出しをするからと、父は、ジャガイモ等の野菜を届けに行きました。大変な事故でしたね。

慰霊登山のニュースを見て、私も、いつか、行かせて貰える機会があれば、と思っています。

今日は、仕事がお休みで、一日早く、お盆のお飾りができました。箱から道具を出しながら、亡き両親・妹達・叔父・叔母・いとこ達に、思いを馳せました。昔は、お盆のお飾り用の花を、近くの山の草刈り場に、鎌を持って妹達と行きました。

子供の大切な仕事でした。今は、お店に間に合います。今年は、薰り高い白ゆりも加えました。祖父母や両親が好きだったお菓子も買いました。準備万端！

今年は、お盆の祭壇準備が、できただけど、来年は？と、ちよつと思ったりする私です。いえいえ、来年も、と、思わなければいけませんね。スイマグのお蔭で、姉妹皆元気なのですから。



## マイナス腸活ブログ

なぜ便秘は万病の元なのか？  
美と健康の真実とは？

<https://minus-chokaz.jp>

公式ホームページに  
連載開始！



美しさの秘訣は、腸にあり！  
イラスト作家の赤池キョウコさんが、腸活の達人ユミに体当たりで質問します。

小山内めぐみさんの  
通信欄だより

3ページの小山内めぐみさんが  
ご注文の折りに郵便振替用紙通  
信欄にお書き添え下さるお便り  
です。(H)

▼2018年12月10日 スイマグ、  
温冷浴、生野菜が当たり前の生活で、  
健康維持にどれ程役立っているか、  
痛感する日々です。

▼2019年3月17日 妹が利用し  
ている自転車置場のご家族にスイマグ  
を勧めたら便秘が解消され喜ばれた  
そうです♥

▼2019年6月26日 //スイマグは  
決して期待を裏切らない!!とアイス・  
スイマグをおいしく味わいながら実感  
するこの頃♥

## 小山内めぐみさんからのお便り

小山内さんからのお便り、前回はお塩の話でした。特に夏は塩分のことを考えさせますので、ふさわしい話題だったと思います。今回は、蛋白質のお話でこれはまた今、話題の中心になっています。

(H)

では、現代栄養学がやたら有難がるたんぱく質って本当に必要なんでしょうか。ちょうど、福岡伸一の著書『新版 動的平衡—生命はなぜそこに宿るのか—』中に、この答えがありました。



「なぜ、私たちは他の生命を奪ってまで、タンパク質を取り続けなければ

ばならないのだろうか。

タンパク質には元の生命体を構成していたときの情報がぎっしり書き込まれている。ここで言う情報とは、具体的に言えば、タンパク質の構造のことである。このタンパク質の構造情報が生命の機能を支えている。タンパク質とは、アミノ酸がいくつも連結した高分子化合物である。

生体を構成するアミノ酸は二〇種あり、その組み合わせが「情報」となる。このためタンパク質の種類は数千万種と言われている。

では、このタンパク質の摂取、つまり「消化」とはいったい何を意味するのだろうか。

肉や植物に含まれるタンパク質は、食いちぎられ、咀嚼され、消化管に送り込まれる。

そこで消化酵素によって分解を受ける。タンパク質はその構成要素であるアミノ酸に分解される。

もし、他の生物のタンパク質がその

まま私たちの身体の内部に取り込まれれば、どうなるだろうか。

当然のことながら、他者の情報は、私たち自身の情報と衝突し、干渉し合い、様々なトラブルが引き起こされる。アレルギー反応やアトピー、あるいは炎症や拒絶反応とは、すべてそのような生体情報同士のぶつかり合いのことである。

そこで、生命体は口に入れた食物をいったん粉々に分解することによって、そこに内包されていた他者の情報を解体する。これが消化である。

……私たちが人間は、一日に六〇グラムのタンパク質摂取を必要としている。……

私たちが食物を食べると、膵臓の内部に張り巡らされた細い分泌管からドクドクと消化酵素液が流れ出てくる。

(4面上段へ)



この量が一日当たり六〇から七〇グラム。つまり食べた食品タンパク質とほぼ同量か、それ以上の量の消化酵素が膵臓から消化管内に放出されているのである。

この大量の消化酵素が一斉に食品タンパク質に襲いかかって、くんずほぐれつしながら、食品タンパク質をその構成単位であるアミノ酸にまで分解する。

つまりこれぐらい大規模な消化活動を行わないと、私たちが日々食べる動物性あるいは植物性のタンパク質を十分栄養にすることができないのである。

消化管内は、食べた食品タンパク質とこれを解体しようとする消化酵素がほぼ等量、グジャグジャに混じり合ったカオス状態にある。そして消化酵素もまたタンパク質なので、最終的に消化酵素は消化酵素自身も消化する。そしてアミノ酸になる。それらは再び消化管壁から吸収される。

消化管内でひとたびアミノ酸にまで分解されると、それはもともと食品タンパク質だったのか、消化酵素だったのか見分けはつかない。つまり私たちは食べ物とともに私たち自身をも食べているのだ。

糞中に排泄される一〇グラムのタンパク質とは、このなれの果てである。六〇グラムの食品タンパク質と七〇グラムの消化酵素との壮絶なバトルの残滓(ざんし)残りかす)である。」

しかも、福岡の『生物と無生物のあいだ』によれば、

「私たちが仮に断食を行った場合、外部からの「入り」がなくなるものの内部からの「出」は継続される。身体はできるだけその損失を食い止めようとするが「流れ」の掟に背く事はできない。私たちの体タンパク質は徐々に失われていってしまう。したがって飢餓による生命の危険は、エネルギー不足のフアクターよりも

タンパク質欠乏によるフアクターのほうが大きいのである。エネルギーは体脂肪として蓄積でき、ある程度の飢餓に備えうるが、タンパク質はためることができない。」  
のだそうで、現代医学の見地からは、どうしてもタンパク質が必要なんですね。

今、父は病院の医者の管理下で生きていますので、一応、彼らの指示を守っています。さすがに、朝食はなるべく少量にして、ホウレンソウ・小松菜・ブルーベリー・ラズベリー・バナナを牛乳でミキサーにかけてジュースを飲ませます。昼食をメインにして、まず、十種類ぐらいの青い葉の生野菜をジュースーにかけてジュースをまず飲ませます。

(5面上段へ)

はっしん

はっしん

社長ブログ

公式ホームページに新連載!

スマグをつくり続けて60余年。

三保製菓社長の花澤が、三保通信で

語りきれない思いを綴ります。

(4面下段より) 人が食べているのを見ていても嫌だった肉を、何と私が調理しています。生の豚肉を、人が塩コショウする所を、減塩のために、ブラックペッパーをふった後に、生姜とリンゴをすりおろしてもみ、油は使いたくないので、野菜を煮込んだ上に敷いて、卵と一緒に蒸し煮しています。

こうすると臭みなく、私まで味見できます。

夕飯には、まず、人参をジューサーにかけてジュースを飲ませます。おかずには、りんごをすりおろして混ぜた焼き魚を加えます。

こんな具合に、何とか、大嫌いな現代医学と折り合いつけて食事させています。



青汁一杯、もしくは不食で真の健

康体を体得されたのでなければ、九十過ぎた老体を生かすにはやむを得ないでしょうか。尤も、青汁一杯や不食の栄養状態を、タンパク質信奉の現代栄養学はどう説明するものやら。

そう言えば、先日、NHKBSのある番組で、フルーツだけしか食べない男性が紹介されていました。

彼は

「木の実は、食べたがつているのですから、これだけで生きられればいいんじゃないでしょうか。」

と言つてましたが、羨ましい限り！

福岡氏に、「他の生命を奪わず、健康に生きてる人もいると教えてやりたいですね。」

そんなわけで、是非、中塚さんや林出さんや越智さんが、日頃、どんな食事をされているのか、お聞かせください。お待ちしております。

小山内めぐみ



今年の夏は、

涼しいスタートで

したが、体調が

イマイチでした。

そんな時こそ

私はイラストゼ

ン作をして、パワー

アップしています。

この見舞い状(4コマ作者・岡田さん)のチャタくんは、幸いにも岡田さんの「養子」になりました。岡田さんにもなって幸せです。(H)

Beautiful Belly -  
Beautiful Life

腸活には青汁、  
マイナス腸活には  
スイマグ・エース

あなたの  
おなかに  
通じます

左の新聞記事は、

昨年5月1日の日経紙文化欄に掲載されたものです。私の好きな絵と画家・田中一村について書かれていました。

1年3カ月前の記事を大事に保管していたのは、奄美大島にある『田中一村記念美術館』をいつか訪ねたいと願っているからです。



写真の題に地な草のも  
田中一村(1908-1977)は栃木県生まれの風俗の日本画家  
田中孝(と)一村(1908)と笑顔を迎えてくれた。  
奄美大島へ移住する、亜熱帯の動物物を主題とし、くま(ま)の地で独自の絵を描いた。

足を伸ばしてこちらを向く一村。左は登壇、右は江田

います。そして今回再びここに書かせて頂いているのですが、『アダンの画帖 田中一村伝』(南日本新聞社編・道の島社)を再読して、

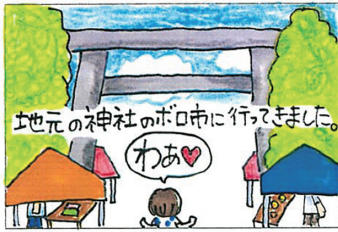
### 飢駆我 (飢え 我を 駆る)

※書画 作成の一村の (印)

に目が留まつてしまったからです。

田中一村。画壇から遠く離れ、日本画の正道を探索した孤高の画家だった。作品には、亜熱帯の奄美の自然が息づき、その生き方は、不遇な生活にもかかわらず、芸術家としての矜持(きょうじ)

やってみた~い めみぶん



2019年から偶数月の第2土曜日に開催しているとうてい、ハンドメイド食品、アート...とて楽しい市でした。人の手から生まれた作品は生きてるように見えました。

### あとがき

▼人はなぜ自分の満腹中枢に忠実に生きられないのでしょうか。体はもう充分と教えてくれているのに、目が、頭が欲しいと言って食べてしまう。人間は知能を武器に文明を築きましたが、体と頭を切り離れた、これは一種の退化ではないでしょうか。(Y)