

三保通信

23.9.1

〒424-0401


(株) 三保製菓研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054-396-3321


「これを機に、ルイジ・コルナロが説く食生活の基本を習慣づけることができれば、文字どおり、病気とは無縁の生涯をおくることができる。」(コルナロ著『無病法―極少食の威力』中倉玄喜編訳・解説PHP研究所)。このところは、コルナロの講話についての中倉氏の文章である。

本書においてコルナロの講話のあと中倉氏の解説が書かれている。そこでコルナロの講話の一節である。

「元気で長生きすること、このことは誰もが願うことであり、またそうあるべきである。しかしながら、他にいかなる努力をもつてしても、飲食を節することがなければ、健康・長寿は決して得られるものではない。」このコルナロの講話に対して中倉氏は解説している。

「人は内部から支えられる。あるいは内部から崩壊する。その信念と洞察とは、かれらの言葉にも表れている。英語でいう野菜すなわちベジタブル (Vegetable) という語は、ラテン語の「活力をつける」を意味するウエゲタービリス (vegetabilis) が

花見氏  ルイジ・コルナロ

を読む 

活力はどこから？

語源である。じじつ、「肉食」より「穀菜食」の方がはるかに活力、とくに持久力を生むことについては古来数多くの例証があり、」

と。コルナロはどうだったのか、中倉

氏は「コルナロも肉や卵を食べている。ところがコルナロが口にしていた肉や卵は、現代の一般の食生活ではおよそ望めない、狩りや放し飼いで得られた純粋に自然なものであった」と書いている。

ところがである。コルナロのすごいところは、中倉氏「コルナロの場合は、徹底して少ない食量と十分な咀嚼だった。」と解説しているところである。「活力をつける」というより、からだの機能が活力を引き出すに足る機能になっていたことであろう。ここに至って、花見も言うであろう。

「穀菜食どころか、極少食じゃない?!」花見にすればとても考えられないことなのだが、世界の中にいる「不食」の方々の存在は何を教えているのだろう。自ら「活力を引き出している」ことを教えているのではないだろうか。(H)

「絵の心」(六)

「知」から「識」の地平へ

前回の三保通信の「王瑞雲・コラム」に「智慧」と「知識」の違いが述べられていた。肺腑に入る展開であった。常日頃から心に抱いているテーマの一つである「時間」と「生」の質についての想いとも密接に繋がっているように思われるので、「智」と「知」、更にそれが綾なす「時」の頭れについて思惟を巡らせたいと思う。

単にあたまで知ることの「知識」に対し、「智慧」とは経験から体得して識ることに由るものであり、その瞬間の「生」と深く関わったものとなる…。一方、世の巷に溢れる「知」の情報に身を投じる時、それが内的必然性から離れたものなどであったら、「時」は拡散的な浪費であ

り、消滅するものと言ったら言い過ぎるであろうか。ビデオの早送りやドラマを観るなどの情報処理に費やす姿には痛々しくさえ感じられるのは私だけであろうか…。

表面的に事の推移だけを追うなかで、行間に（背景に）込められた作者の「声」にどうしてふれる（…）ことができるだろうか。ふれ得る対象との共振、交感の体験、体得することだが、「識」の地平で生きることにながっていくのではないだろうか。同時にそこには本来の自己が息づいていることでもあり、「自らに由る」との「自由」へと開かれていく営みともなっていく…。

世相に流されず、自己深化の「時」を重ね、本来の自己を生ききることは、ある意味で拒絶と排除を自己に課すことを要するのかもしれない…。そのような強靱な精神力を貫いて、生涯真の自身の時空間をひらいていった稀有な一人のアーティストとして、



Glenn Herbert Gould

出典：YouTube

グレン・グールドの名を挙げたい。20世紀最高峰とも思える独自の演奏作品を生み出したg.g.g.他に類の無い孤高のクリエイターとしてしか称することのできない、特別の存在である。日本ではまだその名も知られなかった、約半世紀近く前、都内の某スタジオにて、音楽評論家吉田秀和氏の講話と共にレコード鑑賞会が催された。その時初めて聴いたg.g.g.のバツハ…。衝撃であった！それまで親しんできたバツハの「うつし」はどこにも無く、いきいきと脈動し存立するピアノの音が私の全身をかけ巡り、呼応させていく…。生み出されるバツハの

精髓そのものとして、**g・g**のいのちの顕現として響いてくるのであった……。

早い時期からステージを離れ、スタジオ録音など独自の活動を展開していた**g・g**、生の演奏に触れることが出来た人々は数少ないと思われるが、珠玉しゆぎよくの名盤やドキュメント映画などで多くの熱狂的ファンを魅了し続けている。没後数年後にカナダ大使館にて「グールド展」が催され、**g・g**の部屋がそのまま再現されたことがあった。伝説的なピアノや椅子等に触れながら、「**g・g**の世界」に心ゆくまで身を浮べうか、一天才の人間像に、その体温にふれることができた貴重な体験であった。

g・gの言葉に、

『芸術家が本当の意味で仕事をやるのは、まさに孤独の中でしかない。……彼自身の想念とその実現を結びつける一体性が破壊されないような環境においてでしかない。』

との件くだりがあった。常に厳しく自身の場所をひらいていった求道者ぐどうしゃの至言とも思われる。

日常におけるデジタル化のもと、音楽の越境も加速度的に展開されている昨今、利便性など善い面と、反面失われやすい面と、まさに諸刃の剣つるぎのAIの開発……！ より一層の注力をもつて「時間」を育くみ、過ごしていかねければ……との思いは深まるばかりである。

時には、沈黙の奥深く己れの精神を鎮めることを心したい……。

心の糧も又、「飢え」をつくってこそ、「空」への希求においてこそ、自らに由る本来の自己を生きることにつながっていくのかも知れません。

そのようなかけがえのない個と個の存在による、想いの交感を祈念しつつ、眩きような想いのままに綴ってしまいましたことを

深謝致します。

～思いのままに

信州から～

看護師 工藤美智子

八ヶ岳登山

八月六日、茅野市の登山口から、介護施設四季のベンチでの同僚、4人で硫黄岳を目指しました。

佐久市臼田発5時出発。夏沢峠を経て、ひたすら登る。好天で、さわやかな風が吹く中、一步一步。登山者は、多くなり、ゆっくり、ゆっくり歩を進めました。

前回は、いつ頃、登ったのか……：中学3年生の時、夏沢峠の山小屋で一泊して登った時の担任の先生や同級生を思い出しました。その頃は、夏沢峠（4面上段）



硫黄岳のハイマツ

(3面下段より)の周辺は、這い松が
いっぱいでした。今は、笹の原と雑木
林。しばらくして、岩と石ころと土
ばかりになりました。マイペースで、
ゆつくりゆつくり……。

原爆の日、広島通信(ていしん)病院の
看護師をしていて、お休みをもらい
原爆記念式典に、合唱団の一員で参
加させてもらいました。

♪ 雲白く、輝く所、空の果て、東に
西に……♪

懐かしいです。街中は、夾竹桃が、満
開でした。佐久平は、今、百日紅(サ
ルスベリ)が、
満開です。

世界の平和
と、全人類の
健康を、心か
ら祈ります。



出典：wiki 夏沢峠方面から望む硫黄岳

Hのひとり言…

奥村土牛記念美術館

もう何年も前のことです。十年か
二十年かそれも分らなくなっていま
す。ただ土牛(とぎゅう)さんの美術
館へその時行ったことを覚えていま
す。奥村土牛さんは1889年の生
まれで1990年101歳で亡くなっ
ています。

自身の著書『牛のあゆみ』(中公文
庫)で

「私の仕事も、やっと少しわかりかけ
てきたかと思ったら、いつか八十路
(やそじ)を越してしまった。かつて横
山大観先生に、「天霊地氣」という書
を頂いた。私は日ごろからこれを座
右の銘としているが、最近は一層、こ
の深い意味のことを思うのである。
私はこれから死ぬまで、初心を忘れ
ず、拙くとも生きた絵が描きたい。
むずかしいことではあるが、それが念
願であり、生きがいだと思

っている。芸術に完成はあり得ない。
要はどこまで大きく未完成で終わる
かである。余命も少ないが、一日を大
切に精進していきたい。」
と結んでいる。

戦後日本画の最高傑作といわれる
「鳴門」を発表している土牛さんにし
て「生きた絵が描きたい」とその長寿
を全うされたのですが、実は「生ま
れながらに病弱でひ弱な子供であっ
た」方なんです。

「両親が結婚して、私(土牛さん)
の前には一人が胎内で死に、次は女の
子で一歳で死んでいた。母は、せめて
この子だけは丈夫に育てたい一念であ
ふれる愛情を注ぎ、注意を払ってく
れた。母のこの一念がなかったら、私
は今このように生きてあるかどうか
は、わからない。」

身体のこと(著書より)

「私はいつになっても丈夫にならな
かった、。私が数えて十五になった
時、両国の河岸に夏になると水泳

の教習所ができた。私は体をきたえたい一心でここに通ったのである。ところがこの水泳のお陰で、翌年から見違えるように達者になり、冬になつても風邪一つ引かないようになった。家で自己流に続けていた模写や写生にも張りが出て、一層力をいれるようになった。」

白田町

弊誌今号のご寄稿者で看護師の工藤美智子さんが、今号で八ヶ岳登山の様子を書いてくださっています。この佐久平にある白田町（現在は佐久市）に土牛さんも昭和20年疎開しています。その縁で佐久平に記念美術館があります。



出典 著書より「スケッチ八ヶ岳」

土牛さんは、現代日本の代表的な日本画家の一人です。

(H)

トイレは何の為に

排便行為は

「多様性の一つ」なのか？

駅などに設けられているトイレがとみにキレイになっているのが分かります。大いに利用させて頂いている一人です。

外での排便の難しさを少しでも解消してくれる「トイレ文化」なら大いに安心です。

5月のカンヌ国際映画祭で「パークト・デイズ」が、男優賞(男性)清掃員役は役所広司さんを受賞しています。その成果か、日本トイレ研究所の代表理事が語る「新しいトイレ文化が創られる」(23.6.25日経朝刊「文化時評 トイレ文化が映し出すもの」より)の記事を読みました。清潔さや安全性、着替えや化粧は当たり前、一人落ち着ける場所といえどトイレの個室くらいと、「自分の部屋よりトイレがいい」(同紙)とい

う高校生の話も書かれました。

多様性の中に「落ち着ける」が入るのは勿論結構なのですが、排便は「我慢しないこと」が最も肝心なこと、そうだとするとキレイなこと、数が多いことは必須です。

多様性に排便機会の選択の多さが必要だと思います。それと同等に清掃員の待遇改善は、大いなる多様性の尊重ではないでしょうか。

誰しもいつまでも自分でトイレに行けること、出来るだけ世話にならずに我がことをすること。その為には普段から排便を我慢しないこと、排泄は普遍的なことなのです。

医療費高騰の折、トイレが使い

易いだけでどれくらい改善になるか試してみる価値があると思うのです。(H)



写真は日経6/25文化時評より

『腹の健康』第六章宿便保留

—慢性便秘とその結果—三、四
『月刊西医学』一九八一・3月号か
らの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

腎臓病の初期に、患者は腸活動の重要性を悟り、腸活動の必要性を認め、腎臓の構造に休養の機会を与えるようにすることがよいのである。

肝臓病は、便秘が五割の原因となつていると、私は述べた。そして今や、肝臓それ自身が、胃の状態に非常に敏感であるということ、指摘するものである。

この器官の、充血の最も一般的な原因は血液を通じて、ここに集まる汚物にあるのである。そこに集まる

三保通信の無料定期配送について

製品のご注文の折など、弊社三保通信を送らせて頂いております。押しつけがましくとも思うことがあります。やはりお読み頂けましたら嬉しく、そして定期配送をご希望下さることがあります。

有難く配送させて頂きますのでお申し出頂きたいと思ひます。(H)



毒素は、概して腸から吸収されるものであつて、輸血管によつて、そこに達するのである。

この器官(肝臓)は、人体における、一番大きな、腺であり、それは二キロ余りの目方がある。また、そこには一組の極く小さな管があつて、それは輸血管から、胆汁を分けているのである。この分泌物は、胆囊の中に排出されるのである。そして、そこから小腸に移動するのである。

昔は、肝臓は、心の所在地と見なされていた。しかし、後世となつて、脳こそ思想の器官であると発見されたから、肝臓は哲学者達にとつては、人体経済において、さまで(そんなにまで)重要でない地位を閉めるに至つた。ところが、肝臓は、すべての

人体の、異常な状態に対してはおそろしく敏感であり、我々の愉悦は、非常に広範囲にこの腺の健康な働きに依存している。肝臓は毒素破壊に、非常に重要な役割を演ずる。だが肝臓も過労しすぎる時がある。ことに現代では、人々は精製された糖分や、デン粉類を余りに多く摂取するから、肝臓は疾患に冒されるのである。

便秘と、その結果、起る自家中毒とは、肝臓病の原因である。この肝臓の炎症からいろいろな疾病が起こるのである。

肝臓以外に、偉大な消却器官は、肺臓及びその補助器官である。これらも又、腸の状態に影響されるものである。

あとがき

短い人生、飢えてどうすると思われそうですが、私共はよく、自ら飢えをつくることをテーマにします。今号では、時間の使い方における飢えのつくり方について、Asukeさんから示唆を得ました。隙間時間にもスマホに目を落とし、何かを得た氣になつている自分。見えるはずのものが、見えなくなつてはいないか。恐れに似た感情が湧いてきます。

(Y)