

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シティージャーナル

発行: ネットハウス

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3

TEL 0476-89-2333 FAX 0476-89-2334

<http://www.naritacity.com>成田市、佐倉市、印西市、富里市、香取市、山武市、船橋市
千葉市(花見川区、美浜区)、習志野市、八千代市、四街道市
酒々井町、栄町、小林、安食、多古町、横芝光町、芝山町、神崎町
発行部数：500,000部

老眼の摂理

誰にも「きっと来る」加齢現象の意味とは！

平成15年のある日、突然、近くの物がぼやけて見えにくいことに気が付きました。本や新聞を読もうとすると、文字が霞んで見えるのです。当初は、ちょっとした疲れ目か、パソコンのしすぎか、それとも睡眠不足なのかと色々疑い、暫く体を休めたりしながら様子を見ていましたが、一向に良くなる気配がありません。おかしいと思い、知人に相談してみると、「もしかして老眼の始まりでは？」とのコメント。「老眼?」「自分が老人の仲間入り?」。まさかと思い、早速、近所の眼科医を訪ねたところ、両目とも1.25°程度まで老眼が進んでいるとの宣告です。そして「人間誰でも45歳位から老眼が始まるのですよ!」という説明を受けました。

日ごろからスポーツに取り組んでおり、健康管理には人一倍留意してきました。しかも幼い頃から両眼共に1.5の視力を保ち、目が良いことだけは絶対の自信があっただけに、老眼鏡をかけなければならないという現実と直面したことは、正に晴天の霹靂とも言える人生の一大事だったのです。眼鏡屋さんでは「お手元用」という言葉が使われているようですが、気休めにしかすぎません。「老眼」という言葉により、自分が老人の仲間入りをしたことを痛感することになりました。

誰にでも訪れる老眼鏡との出会い

「老眼」とは、物を見る際に焦点を調整する水晶体が、歳を取るにつれてその機能が弱まり、近くの物に焦点が合わなくなることです。およそ40代半ばから自覚症状が現れる人が多く、体の成長がピークを過ぎた20歳前後から、気がつかぬ間に水晶体の老化も始まっています。

老眼の症状を緩和するためには老眼鏡を掛けるわけですが、遠視用の眼鏡と同様の凸レンズを使用することから、近くの物がはっきり見えるようになって、今度は遠くがぼやけてしまいます。よく老眼鏡を使われている年配の方が、人と話す時や遠くを見る時は、老眼鏡をずり下げて上目遣いに裸

眼で見る光景を目にしますが、遠近両方を見る為には、そうせざるを得ないのです。その為、最近ではいちいち眼鏡をずらしたり交換しなくても良いように、遠近両用眼鏡も普及しています。

眼鏡の使い方は、時代により変化します。特に遠近両用レンズを利用する場合、これまでは、レンズの下部のみを手元を見る為の近方視用とするのが普通でした。しかし昨今ではより広いエリアを近方視用に使い、パソコンの画面等をくまなく見渡したいというようなリクエストが増えています。ところがレンズには凹凸があり、焦点が合う箇所はどうしても局所化してしまうため、なかなか思い通りの眼鏡を作ることができず、悩みの種はつきません。

老眼は自然の摂理

老眼は自然界の摂理に基づくものと考え、前向きに受け止めるべき人間の宿命と言えます。摂理とは自然界の法則であり、誰もが大自然に生まれ、生かされているという考えがその根底にあります。そして人間の体は、この地球環境に順応できるよう見事なまでに巧妙にデザインされているのです。

例えば、体の大事な部分や弱い箇所には体毛が生え、外部の衝撃から保護しています。これは人間が原始的な生活をしていた時の名残と言えます。幼少時には少ない体毛も、成人になるにつれて量が増え、最終的に老化と共に脱毛が始まります。これは人間の運動量に準じていると考えられます。また、ホルモンの分泌量は年齢と共に大きく変動します。例えばヒト成長ホルモン(hGH)は20代を境に、その分泌量が減少し始めます。hGHは体内における細胞分裂を盛んにし、骨や筋肉の成長を促し、代謝を促進する作用があることから、成長と元気の源と言えます。よって、運動量が多い若い世代には不可欠です。このhGHが青年期をピークに減少するということは、若き日のエネルギーな生活が徐々に終焉を迎え、加齢と共に体をケアし、いたわることに重き

を置くことを、ごく自然と覚えるようになることを意味しているのではないのでしょうか。

人間の体の仕組みは周囲の環境に適応しているだけでなく、人間を育む大自然そのものも、人間が心地よく生活する為の最適な環境を提供し、相互が調和していることにも注目です。例えば日本には四季があり、暖かい夏は日が長く、寒い冬は夜が長くなります。すると夏は長時間働いて食物を確保し、冬は体力を温存するため長時間寝ることを示唆しているように思えます。

こうしてみると、加齢と共に近距離が見づらくなるということは、単なる老化現象と割り切れるものでなく、そこに大切なメッセージが含まれていると考えられます。「無理は禁物」と良く言われますが、老眼とは目を休ませ、ライフスタイルをそろそろ変えて、人生のペースをスローダウンする転換期が訪れたことを象徴する、自然体の信号なのです。もはや長時間、携帯電話やパソコンを食い入るように見つめて眼を酷使することは適切ではない年齢であることをわきまえることができるように体が合図しているのです。ところが、老眼鏡を一旦掛けてしまうと、とりあえず目先の物がはっきり見えるために、体が発信している大切なメッセージを見落としがちになります。

自然界の法則を無視する文明の利器

人間が人間らしく生きる為には、自然界の現象に眼を向けることが大切です。ところが物質社会にどっぷりと浸かって生きている私達は、誰しも「心の眼」を見失いやすく、自分の思いのままに行動することがあかま現代人の特権で活用して生活様式を変えていくことに慣れきってしまったようです。その結果、現代人のライフスタイルは自然の摂理から大きく乖離してしまい、当然の報いとして人体に悪影響が及んでいることを危惧せずにはいられません。皮肉なこと、文明の利器という本来、人

間を幸福にするべき様々な道具が、自らにダメージを与えることに一役買っているのです。

例えば、電気の普及は近代社会の象徴でもあり、日常生活に不可欠な生活インフラの基本です。電気の存在により、夜も明るく、安心して過ごすことができます。ところが万物の霊長である人間は、本来、多くの動物と同様に、「昼は起きて夜は寝る」という生活習慣を営むように体が造られています。それが夜でも煌々と明かりが灯り、夜中でも平気で起きていられるようになったことから、いつしか現代人は夜更かしに慣れてしまったのです。今日では昼と夜が逆転した生活を営む人も少なくありません。その結果、都会ではコンビニエンス・ストアやファーストフード等、24時間体制でサービスを提供する店が急増しました。更に、昨今の携帯電話やインターネットを介したゲームや掲示板、ブログ等の普及により、昼夜の区別なく情報交換をしながら互いの時間を共有している人の何と多いことでしょう。この社会現象こそ、肉体と精神に決定的なダメージを与える諸悪の根源の一つなのです。夜更かしは免疫疾患の原因となるだけでなく、現代人を悩ますうつ病の最大要因の一つでもあります。「暗くなったら寝る」という自然の摂理に沿った生活に戻ることができるならば、現代病の大半は無くなると言っても決して過言ではありません。

また、昨今のアンチエイジング治療において、ヒト成長ホルモンを注入し30歳前後のホルモンレベルに逆戻りさせ体の若返りを図るという手法も、自然の摂理を無視したドーピングであり、医学の乱用の極みとも言えます。そもそも「いつまでも若く元気でいたい」という人間の叶わざる願望を満足させようとすること自体に無理があります。例え年相応よりも若く見えるようになり、それなりに振るまえたとしても、所詮一過性のことであり、人間の精神構造を歪めてしまうことになりかねません。自然の法則に反する無謀な小細工の末路は、混乱と失望しかもたらさないのです。

老眼の摂理から学ぶこと

人間の体は、環境の変化や体

の具合に応じて、様々なサインを発信しています。例えば冷たいものを飲みすぎれば頭痛が生じ、内臓を冷やしすぎていることに気が付きます。炎天下、気持ちが悪くなるのは脱水症状を起こしている為であり、至急、水分を補給する必要があることを知らせるサインです。また、走りすぎて足を酷使すれば筋肉痛が生じ、足を休ませなければならぬことを知ります。同様に、およそ50歳を境目にして近くのものが見えにくくなる老眼は、ライフスタイルを変える時期がきたことを促す合図と考えられます。このサインを見落とし、その重要性にいつまでも気がつかないしていると、大切な人生の日々を無駄にすることになりかねません。

世界のベストセラーである聖書には、50歳を境に人は長老となり、若い人たちを教える役目を授かることが書かれています。この年齢は、老眼の症状が現れる時期と一致していることからしても、老眼になるということは、それまで日々行ってきた仕事の第一線から退き、人生の方向転換を考える時が来たことを告げているのではないのでしょうか。それは、健康に留意し、単に視神経を酷使することのないように注意するだけでなく、人生の先輩として若い世代の人々を見守り、教える立場になったことを意味しているのです。それが真の世代交代の源流であり、日本人が固有の文化と伝統を踏襲し、尊厳をもって歴史に布石を残していくための必須条件であると考えます。

もはや、老眼になったからといって落胆する必要はありません。むしろ、老眼の始まりを「知恵の始まり」と考えるべきです。そして老いていくことの美しさ、素晴らしさに気付くことが大切なのです。歳をとると共に人生を見つめ直し、今までとは一味違った人生観に目覚め、これから為すべき社会貢献について考えてみたり、これまで培ってきた経験と知識をもって若い世代を諭しながら、生きていることの素晴らしさを最後まで満喫することこそ、年配者らしい人生の過ごし方ではないでしょうか。老眼の摂理とは、無理をせず、全てに感謝して、人生の日々を満喫することを教えているのです。(文：中島尚彦)

秦が滅亡した後、前漢から後漢、そして魏の時代にかけて、東夷の拠点はいつしか淮河流域周辺から北方に向けて移動しています。そして東夷は最終的に、吉林省から朝鮮半島、日本に住む民のことも言い表すようになります。東夷が北方に向けて民族移動した理由は、内陸からの軍事的圧力があつたからと考えられます。秦の時代が終焉を迎えると同時に前漢の時代が訪れ、秦勢力の一扫を目指す漢民族による治世が始まります。前述した通り、秦氏が南ユダ王国の出自であり、その秦氏の祖先が秦始皇帝であるという古文書の記述が事実であるとするならば、秦始皇帝の出自も同じです。よって、秦の滅亡とはユダヤ系統治者の排除を意味し、ユダヤ系出身者が多い東夷も国家から敵対視され、追放されることになったのでしょうか。そして最終的には魏が中国の領域を海岸線まで広げるべく大軍隊を派遣し、東夷を制圧するまで、長い年月をかけて掃討策が講じられたと考えられます。その迫害から逃れるために東夷は北上し、多くが朝鮮半島にまで移動したのです。つまり秦

の滅亡とは、約束の地が中国ではなかったことを意味したのです。そして目指すべき地が、以前から語り継がれてきた東方の海の方角にある不死の国、長寿の国であることが明確になつてきたことから、東夷は東へ移動するため、海岸線を北上し、朝鮮半島を目指したのです。中国では前漢から後漢にかけて、また三国時代の前後の2〜3世紀にかけて、少なくとも2回、人口が異常に激減したことが知られています。まず、前漢末にはおよそ六〇〇万人の戸籍登録がありましたが、その後、動乱等が原因で人口崩壊が生じ、50〜60年という短期間に人口がおおよそ半減するまで激減したのです。その背景には、東夷の民族移動が深く絡んでいたと考ええると、歴史の辻褄が合います。

その後、後漢末（一五七年）には五六〇〇万人を超えるまで人口は回復しますが、再び食料難や社会秩序の乱れなど社会不安の高まりから、大規模な農民の反乱として歴史に残る「黄巾の乱」が起き（一八四年）、その結果、後漢が崩壊し、中国大陸に3人の英雄が君臨するという三国志の時代に入りま

す。このことがまた想像を絶する人口減少という結末を招き、三国の戸籍登録総数は一〇〇〇万にも満たなくなりしました。例えば、三国時代の戸籍登録数は八十八万人と驚くべき数まで激減したのです。その後、西晋の統一（二八〇年）においても人口数は一六〇〇万しか登録されていません。

確かに戸籍上の人口が減少した背景には、戦乱による戦死者や、戦火を逃れて戸籍を外れる私民が大勢いたこと等、様々な政治要因が絡んでいます。それだけで、短期間に総人口が7分の1に減少するという極端な理由が説明できません。また、晋や魏、呉等、各国政府高官らによる「10分の1になつてしまふ程の全国的な人口減少」というような表現も古文書に散見されるため、戸籍登録の誤差は多分に考慮したとしても、実人口の激減は確実視されています。その後、六〇九年、隋による戸籍登録では、人口数は四六〇〇万人まで回復するも、それでも六〇〇年以上前の人口数にさえも戻ることができなかつたのです。

また、「黄巾の乱」（一八四年）が起

きた後の大陸における3世紀の動向にも注目です。大陸の北部には長い年月を経て遊牧民族が拠点を持つていました。この動乱に乗じて武力を増大し、華北へ向かつてその影響力を伸展し、移動する動きが生じたのです。そして4世紀初めから「五胡十六国」時代と呼ばれる、中国華北を中心とした複数国家の分立と興亡が繰り返される混乱した時代に突入し、隋が国家を統一する五八九年までの間は、中国大陸では長期にわたり、およそ分裂と争いが繰り返されることとなります。その間も大陸の人口は激変することになります。

歴史的な人口崩壊が大陸で複数回発生し、遊牧民族が華北へ移動し始めた直後の3世紀後半、かたや日本列島では応神天皇が詔を発し、神の都の造宮を同胞に呼びかけたのです。このタイミングを発端として、日本列島では逆に、人口が急増しました。このタイミングは偶然とは思えません。それまで大陸の沿岸を北上し、朝鮮半島にかけてまで広範囲に民族移動を展開していた東夷、そして秦の末裔、信望者がこぞつて、日本を目指したのです。 文・中島尚彦

日本とユダヤのハーモニー

アジア大陸に潜むイスラエルの軌跡 中国古代史における人口の激減が意味することとは

Part.III

京のお番菜歳事記

第1回

澄み渡る碧空の下ふうっと金もくせいの香りがする…と松茸が、そして永い眠りから醒めた春浅い日、桜の花の香りに誘われて筍が目を醒まします。

雄大な山々を背にすつしりと鎮まる寺の薨。千年余の都にめぐり来る四季は、今年もそれぞれに美しい風情と幸を携えてくれます。

いづこからとも花の所在明かでないが、金もくせいが遠くから薫り来て黄金色にこぼれ咲く様は松茸の豊作につながり、そして近づくと花びらが薄紅に潤い咲く桜花の美は筍の旬を謳うものであるとか…。

春秋に代表される京の山里の幸は、いづれもこれら美しい花の色香によつて糾われるのはいつ誰が知り得たのでありましょうか。初霜に柚子が黄ばみ出すと大根が出番を待つ。このように花に香りに実の名ぞらえて句を知る縁とした京の暮らしの智慧は、昨今のような便利な道具に頼りすぎず科学の力におぼれ過ぎず、素朴な自然の花と木に心寄せては「句」を知る何とおおらかな先人の英智でありましょうか。そうした究極の業は、生きる道しるべとして今日私達に、他にもたくさん残されていますが…。

さて「お番菜」とは「番茶」「番傘」などと同様「常」のことで、つまり日常食卓に並ぶ「お惣菜」「おかづ」の事です。それには何よりも「旬」の食材が選ばれますがその「旬」とは、ただ単にその時期たくさん採れた「安価」なものであるという意味ではなく、大自然のあらゆる恵みを存分に吸収した今、成育したばかりの宝物を「旬」をいただくとし、「医食同源」にこれ以上のものはないのがお番菜でありましょう。

う。京野菜と共に、またお番菜には永い永い王城の地の歴史的行事を伴いつつ伝えて参りました伝統がございます。それは申すに及ばず「安心」という実印にうら打ちされた味覚として私達の身体に伝承され、子や孫に知らぬ間に代々つながら生き続けています。

先祖の安穩の安心料が実績となつて身体どこかに生き続ける…。

それがお番菜でありましょう。そしてグルメとは、いかに目新しく、美しくエキゾチックな色彩であつても、自らが食しながら「自らが実験台にあつて、自らの身体で試している事の勇氣」を自覚せねばならないことにあります。先祖の安心料の実印が押され、私達の体の構成をして来ましたお番菜に対してグルメは精神的な栄養剤と解したくなる私ですが。

プロフィール

郷土料理研究家 今井 幸代

代々旧御室御所仁和寺領の庄屋を務めた家に生まれる。
現 NHK 文化センター講師（京都教室・青山教室）
琴・華道は師範、ほかに茶道・仕舞・日舞・ピアノ他、京の芸事全般を習得。
趣味は料理・漆器・特に日本建築。テレビ・ラジオに出演、著書多数。
世界の食をリードする雑誌 SAVEUR（サブル）の選ぶ「世界の100人」に日本人唯一人選出されている。

◆◆今後の講座予定◆◆

◆京のおばんざい 12ヶ月

場所：フルドックソース株式会社
日時：10/13（水）11:30
※詳しくはフルドックソース株式会社 TEL：03-3668-6811

◆NHK文化センター青山教室：京のおばんざい

場所：明治屋ビル7階 明治屋クッキングスクール
日時：10/14、11/11、12/9 10〜12月第2木曜 11:30〜14:00
※詳しくは株式会社NHK文化センター TEL：03-3475-1151

おばんざい

前回、記事を書かせていただいたから数日後、実家に帰り母と一緒に料理を作る機会がありました。我が家は兄弟が多く、姉二人、弟三人と自分を入れて六人兄弟。現在、末の弟以外はみな結婚などで家を離れ、実家には末っ子と両親しかおりませんが、以前は姉弟全員が一つ屋根の下で暮らしており、その食卓はいつも賑やかなものでした。そんな大家族の台所をずっと担ってきた母の料理は、大胆で素早く出来るものが多かったように思います。一人分ごとに小皿に盛って、などといった小細工は一切なし。大皿にドカッと料理が盛られ、皆で一斉に箸でつくつく大雑把スタイルです。幸いなことに我が家はみな比較的小食だったので、おかずの奪い合いといったテレビの大家族番組にありがちなイベントはありませんでしたが、それでもいま思えば、母は毎日大変な量の料理をこしらえてくれていたのだと、ただ感心するばかりです。いい意味で手を抜かなければ毎日の料理をこなすことは難しかったであろうし、食費もばか

にならなかつたでしょう。きっと、食材も効率よく使われていたと思います。ですから、今井先生のおばんざいを体験させていただいた際、我が家の食卓もそれに近いものがある、と感ずることができたのだと思います。何しろ大家族。大根や人参、カブなど根菜の葉はもちろん、パスタや野菜の茹で汁に至るまで、使えるものは何でも使うというエコスタイルは、節約レシピが流行る前から我が家では当たり前の光景でした。そして、今回実家で母から教わった料理も、食材を無駄にせず、且つ旨味のギュッと詰まったおいしいとこ取りの「おからの煮物」でした。作り方は簡単。基本的には普通のおからの煮物の作り方なのですが、煮汁に前日までに保存おいた野菜や魚などの煮物の残り汁を使うところが我が家のエコポイントです。

この料理は、私の母が、その母（自分の祖母）から教わったものだそうです。母から子へ、子から孫へと受け継がれてきたレシピを、自分もいつか生れてくるであろう子供たちに伝えることができたいと思っています。

我が家のおばんざいは、今回で終わりとなります。たった2回ではありましたが、自分のつたない文章

を読んでいただき誠にありがとうございました。尚、今月号より急遽、おばんざいの本家、今井幸代先生の連載がスタートすることになりました。日本固有の食文化の真髄が、心に響いてきます。ぜひお楽しみください。（文：及川謙一）

おからの煮物レシピ

■材料

・材料A

干シイタケ
ニンジン
こんにゃく
ひじき
枝豆

・材料B

野菜や魚の煮物の残り汁
みりん
砂糖
酒

・調味料

（塩、しょうゆ、砂糖）

・豚挽肉
・おから
・長ネギ（みじん切り）
・煎り白ゴマ

■作り方

①少量の砂糖を溶かしたぬるま湯に干シイタケを浸す
②もどした干シイタケと、ニンジン、こんにゃくを細切りにする
③豚挽肉をフライパンで炒める
④材料Aを入れてさらに炒める
⑤薄味になるように少量の煮汁Bを入れ弱火で煮る
⑥少し経ったところで、残りの煮汁Bを入れ（多少多目でも大丈夫）塩、しょうゆ、砂糖で味を整える
⑦野菜が柔らかくなったら、おからを入れて炒める
⑧長ネギ、煎り白ゴマを指で潰しながら入れる

-2-

hiromiのジャーナル



- アメリカのスーパーマーケット -

vol.13

今年の夏は暑い日が続きましたが、みなさん楽しい思い出は出来ましたか？我が家の娘達は、プール三昧で夏を過ごしたようです。

さて、アメリカで生活する上で、必ず利用しなくてはならないお店の1つが Grosarrystore (スーパーマーケット) です。初めてアメリカのスーパーマーケットに足を踏み入れたときは、まるで遊園地に行ったときのようにわくわくしたのを覚えています。第一印象は、とにかく広い！ショッピングカートがデカイので、通路が広いです。子供達がかけっこをしている光景も見ることがあります。

アメリカのスーパーマーケットの売り場は、肉、鮮魚、野菜、デリ、飲み物、お菓子など日本のそれとさほど違いはありません。ただカリフォルニア州は多国籍の人が密集しているせいか、醤油、米、海苔といった日本の食糧品は中国や韓国の食材と一緒に「ASAIN Food (アジアの食糧品)」や「ORIENTAL Food (オリエンタルフード)」として並んでいる事が多かったです。

ところで皆さん、「Buy one Get one FREE」

という言葉をご存知ですか？実はこれ「1つ買うともう1つおまけ (FREE) します」という意味なんです。アメリカでは Buy one Get one FREE を広告やお店のポップでよく見かけます。自分が買った商品が、タダでもう1つ貰えるのです。2つ買う予定の人にとってみれば半額で買えることになるので、主婦にはとっても嬉しいセールの1つです。初めて Buy one Get one FREE セールを利用したときは、「もしレジで2つ分支払えと言われたらどうしよう…」とピクピクしながらレジに並んだのを覚えています。

それから、買い物をしたときにもらうレシートですが、アメリカのスーパーマーケットで貰うレシートは少し変わっていました。どう変わっているかというと、レシートの裏に広告が印刷されているのです。当時は、あまりレシートの裏を見なかったで詳しい内容は覚えていませんが、カラーで印刷されておりとても派手だった印象があります。あまり記憶に残っていないくらいなので広告効果はあったのが疑問ですが、日本ではあま

り見かけませんね。

色々なお店で買い物をしたhiromiですが、アメリカのスーパーマーケットは24時間営業のところも多く、とても助かったのを覚えています。特に、夜中に急に子供の具合が悪くなってお薬を買わなくちゃ！といった時には心強い味方でした。

日本に帰国したばかりのころ、スーパーマーケットのレジで買い物カゴに入った商品をレジのテーブルに1つずつ並べているhiromiをみた母に「あなた、なにやってんの！？」と言われたことがあります。そうなんです、アメリカのスーパーでは買った商品が多かろうが少なかろうが、一旦カートから全ての商品を出してレジのテーブルに置くのです。無意識に買い物の『癖』が出てしまったようです。この事件後は、商品を並べないよう意識してレジに並んでいます。

hiromi

Rock'n'Roll 好きが高じてアメリカへ渡る。
帰国子女の娘2人とカルチャーギャップに奮闘中!!!

成田グルメNAVI

第62回

味と値段は申し分ない人気店だが…
とんかつ よし野

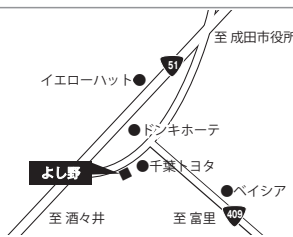
ドンキホーテそば、トヨタの横にとんかつよし野がある。成田のとんかつ屋ではとんQに人気が集まっているが、よし野は知る人ぞ知る隠れた人気店だ。店内は古めかしいが、広々としている。漫画も置いてあり、時間をつぶすにはもってこい。座るとすぐにお茶がでてきた。ただし、お水はセルフサービス。ランチは3種類。串カツ定食、カツライス、カツカレー、どれも735円と安い。定番の串カツをオーダー。ランチタイム終了間際の2時近くだったが、ご飯の炊き具合は良好。味噌汁も美味しい。漬物は

自家製だろうが、癖はあるがいける。肝心の串カツは2本、キャベツと一緒に添えられていた。衣が多少焦げており「おや？」と思ったが、実際食べてみると、豚肉はヒレ肉の柔らかい部分を使っており、脂っこくなく程良い出来栄だ。ネギもしっかりと入っていた。残念だったのは、食べ終わってから、すぐに店員から「閉店なので…」と無愛想に言われ、お茶が出ないまま退去させられたこと。食べ終わった途端に店を追い出されるというのは、今時珍しい体験だ。ランチ以外のメニューは、ヒレかつ定食は1575円、ロースや和風ソー定食は1417円。おろしとポン酢で美味しく食べられる。ヒレ一口&海老フライは1365円だ。野菜サラダは420円、コーラ157円、ビール(中)420円と、値段はとっても良心的。後は店員の心がついてくれば、客は付くのだが…。

とんかつ よし野

成田市並木町219-15
☎0476-22-4273

総合評価★★★★☆

アンビル シゲルの
おまぐれコラム第12話
「木の大きさ」

世界各地には「巨木」と言われる大きな木が多数存在し、それぞれの土地の人々に愛されています。私たち日本人にとって最も有名な巨木といえば、「この木なんの木」のCMソングでおなじみの「あの木」ではないでしょうか。枝が横に大きく張り出した美しい巨木は、ハワイ・オアフ島にあるモンキーポッドという木です。ワイルドな木目が特長で、熱帯諸国の土産物として作られているサラダボールや、エレキギターの材料としても使用される良材です。木工作業の過程で生まれるおびただしい量の木屑を見ると、木工とはひたすら木を小さくする作業であることに気づかされます。元の素材より大きい作品は作れませんから、その意味で原料となる木の大きさはとても重要です。2枚の板を接着してより大きな板にすることもできますが、接着時にはお互いの接着面を平らにするために、やはり木を削らなければなりません。そのため、張り合わされて出来上がった大きな板は、接着する前よりも少し小さくなった板が2枚くっついているに過ぎないのです。大きな木材加工場では、作業で発生した木屑を燃料として活用するシステムが出来上がっています。私の小さな工房では、廃材は趣味の焚き火に役立てています。火の中に入れるたびに、1つ1つの木片がどの作品のものをか思い出しながら、煙の香りと煮炊きを楽しみます。自然の恩恵に心から感謝する瞬間です。

アンビル シゲル

主にギターなどの弦楽器の製作を手掛ける木工家。木材に対する愛情に溢れ、そしてまた造詣も深い。

カリフォルニアの美味しい水
“アクアヴェイル”

フィットネスハウス

☎0476-89-3111



500mlボトル
24本入
980円
送料込み

今月のイチ押し

オフィスチェア

厚手の
クッションで
快適!



COE175 3,980円

カラー：ブラックソフトレザーシート
ロッキング機能付き、組み立て式

オフィスデスク



80550-20-20 9,800円

幅98cm 奥行60cm 高さ74.9cm
カラー：コービー
組み立て式、デンマーク製
キーボードトレイ、スライド棚、
キャスター、CD収納棚(31枚)

CD収納
31枚可

ご紹介した商品は
ほんの一部です!

この他にも様々なデザインの家具を展示しています。

デンマークの家具メーカー

TVILUM-SCANBIRK



80029-41

7,280円

幅120cm 奥行60cm
高さ74.89cm
カラー：ビーチ、メイプル、プラム
組み立て式、デンマーク製
モニタースタンド付属

CD収納
可能回数
180枚

本棚

48078

3,580円

幅68cm 奥行24cm 高さ86cm
カラー：ビーチ色
組み立て式、デンマーク製

CDラック

48069

3,580円

幅38cm 奥行17cm 高さ116cm
カラー：ビーチ、チェリー、メイプル、
プラム、ホワイト
組み立て式、デンマーク製



ガーデンベンチ

GBT620

17,800円

幅120cm
奥行49cm
高さ90cm
座面高：44.5cm
高級チーク天然木 完成品 バリ製

ウッドデッキパネル

BXWA52

1枚 298円

天然木
バンキライ
縦30cm 横30cm 厚さ3cm バリ製

ソファベッド

BSB042
15,800円
幅約155-200cm 奥行約96cm
張り地：コットン100%
カラー：ブラック、リネン、ブルー、ラスト、
シエンナ、ソルベット、タン
クッション2個付属

BSB119
19,800円
幅165cm 奥行81cm 高さ63cm
カラー：ページュ、ブラウン、グレイ

ファニチャーハウス

TEL: 0476-24-5111

FAX: 0476-24-5112

送料・お支払い方法・発送時期などについては、お問い合わせください。お客様の都合によるキャンセル・返品は承っておりません。

〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958
www.furniturehouse.co.jp

営業時間：平 日 10:00~19:00 日祝日 休業
土曜日 12:00~17:00

未病を治す

横山 瑞生

第71回

自分の健康は自分で守る
美しい花も漢方薬

“立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花”多くの方々はどこかで耳にしていることでしょう。国語辞典を引くと、“美人姿を形容する言葉”と出ています。確かに間違ありません。しかし、この言葉にもっと基本的な意味が隠されていることは、意外と辞書にも載っていません。

実は、芍薬も牡丹も百合も主要な漢方薬で、いろいろな処方に調剤されています。芍薬は中国から渡来した植物で、足利時代(1445年)に栽培の記録があると伝えられます。芍薬の根の表皮を去り、根の中心にある木質部を取って、これを被っている部分を薬剤として用います。

芍薬は女性ホルモンの分泌を整え、肌を滑らかにし、艶やかにすることがすでに二千年も前から知られていたのです。また筋肉の緊張を緩め、痛みを鎮め、血液循環を促す働きがあります。従って腹痛、胃痙攣(発作的に上腹部が激しく痛む病症で胃潰瘍・胆石症・虫垂炎など、さしこみとか昔は癪と言われていた類、筋肉痛、座骨神経痛に有効です。

民間薬(日本において民間で伝承されて来た草根木皮の治療法)は単味。言い換えれば一草、一根で使われることが常でした。現在は何種類もの草木を加えて、煎じ、服用されることがあります。しかし、学術的には十分な検証がなされていないのが現状です。

牡丹の漢方薬名は牡丹皮。芍薬と同様、根の表皮を取り、更に根の木質部分を取り除いて根の主要部分を薬剤として用います。

牡丹は花王とか富貴草などと言われられるように、中国では古くから観賞用として貢がれています。

薬理作用も多方面に及び、中枢神経抑制、血糖下降、抗アレルギー、抗炎症作用、強心作用、その他、利尿や胃液の分泌抑制

等にも効果が認められています。

応用としては、瘀血(ふる血)、婦人科疾患における月経困難症、月経不順、不妊症、虫垂炎、痔疾などが有名です。漢方処方では大黃牡丹皮湯、桂枝茯苓丸が挙げられます。

百合同(漢名：ゆりの根)。この百合の仲間＝ユリ科としてはニンニク、ラッキョウ、ネギ、ノビル、ニラ、アサツキなどが挙げられ、いずれも食用にされています。百合以外は独特の強い臭気があり、共通する作用は滋養強壯の作用があることです。特に百合同は、呼吸器系の疾患に用いられることが有名で、鎮咳、去痰、感冒、病後の身体不調に使われます。植物成分としては、デンプン、ビタミンC、ブドウ糖が豊富に含まれています。

PROFILE



横山 瑞生
(よこやま りいしょう)

1939年 茨城県常陸大宮市に生れる。
1964年 東京医療専門学校卒業、在学中から大塚敬節氏に師事し漢方を学ぶ、後小川晴通氏に師事し鍼灸を学ぶ。
1971年 中国医学研究協会設立に参画。
1973年 中華医学会の招聘で訪中、鍼麻酔、耳鍼療法など我国に最初に紹介した。現在、日本東洋医学会会員、日中医療普及協会会長、新宿鍼灸師会会長、日本ホリスティック医学協会常任理事、一本堂鍼灸療院院長などの傍ら国内外の後進の指導に当たる。

著書 『カラー版鍼灸解剖図』『最新中医針灸穴位掛図』『針灸経穴辞典』『針灸寄穴辞典』『アレルギーはツボで治る』『耳針療法掛図』『こんなときすぐに使える特効ツボ108』ほか多数。

〈連絡先〉
一本堂横山鍼灸療院 電話 03(3359)6693 FAX 03(5379)8901
東京都新宿区本塩町10 四谷エースビル101

新人スタッフが大活躍!!!

平成22年10月よりサウンドハウス グループは最低時給 1,000円になります!

応募職種

- 梱包・ピッキング** 給与▶時給 **1,000円**
内容▶全国へ発送する商品の入出荷作業、ピッキング、倉庫の整理、及び管理
資格▶18歳以上、学歴・性別不問。パートは週4日以上勤務。
- 通信販売受注** 給与▶月給 **20万円~**
内容▶電話、E-mail、faxによる注文受付や問い合わせに対応
資格▶タイピングスキル必須。明るく電話対応、接客が出来る方
- 営業サポート** 給与▶月給 **20万円~**
内容▶お客様に満足していただくための販売後のお客様への窓口を担当
資格▶タイピングスキル必須。音響機器や照明機材の知識、経験あれば優遇
- 看護師(社内医務室)** 給与▶月給 **25万円~**
内容▶社内医務室を管理、および社員の健康管理関連業務を担当
資格▶医療機関で看護師または看護補助経験のある方
- 経理・人事** 給与▶月給 **27万円**
内容▶経理業務全般、または採用、労務、福利厚生などの人事業務など
資格▶実務経験2年以上、タイピングスキル必須
- SE・プログラマー** 給与▶月給 **32万円~**
内容▶最先端のインターネット事業を構築するシステム開発
資格▶VISUAL BASICスキル必須。プログラマー経験3年以上の方
- 食堂スタッフ** 給与▶時給 **1,000円**
内容▶社内キッチンで調理補助をします。家庭料理が得意な方、大歓迎
- ビル管理** 給与▶時給 **1,000円**
内容▶ビル管理全般、ランドスケープ、清掃、PCスキル必須

時 間▶平日/9:00~19:00(内8時間) 土曜日/11:00~17:00(隔週)
※職種により多少前後があります。
休 日▶日祝日、隔週土曜日、年末年始休暇、有給休暇
待 遇▶賞与(年2回)、各種社会保険、その他右記参照
応 募▶履歴書(写真貼付)と志願書(自己PR等)以上の書類を下記アドレスまでE-mailまたは郵送してください。書類選考の上、ご連絡差し上げます。

温泉リゾート施設

フロント受付/フロアスタッフ

給 与▶時給 **1,000円**
時 間▶ご相談ください。
休 日▶シフト制(応相談)
資 格▶学歴、性別不問
土日祝及び平日18~22時、働ける方
同時募集 厨房スタッフ/アロマセラピスト/マッサージ師



正社員大募集

パート、アルバイトも大歓迎!



本年度、入社して活躍しているサウンドハウスのスタッフです!

「社会保険」「マイカー通勤」はもちろん、充実の待遇があります!

カフェテリア(社員食堂)
ライブステージもあるカフェテリアでランチタイムが楽しめます!



フィットネスジム

最新鋭のフィットネスマシンを完備!社員なら無料で使用可能です!



スタジオ/ライブステージ

音楽の会社なので、楽器を演奏する方や、やってみたかった、という夢が実現します!



スポーツサークル

フットサル、マラソン、テニス等、スポーツサークルも支援しています!お昼休みは卓球で盛り上がってます!



◆ランクアップ

昇給のチャンスは年4回!貢献度に応じて自分自身で申請できます!

◆社宅完備

単身用社宅(マンション)、家族用一戸建て(庭付)あります!

◆温泉無料優待

温泉リゾート施設「大和の湯」を家族も一緒に無料で利用できます!館内での食事やマッサージも割引あります!

◆まだまだあります

海外研修ツアー(アメリカ、ドイツ、東南アジア)、記念日お祝い...etc!!!



国内最大規模の楽器・音響販売会社

株式会社 **サウンドハウス**

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3

☎ **0476-89-1777**

✉ job@soundhouse.co.jp (担当:採用係)