

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、習志野市、八千代市、四街道市、酒々井町、栄町、小林、安良、多古町、機芝光町、芝山町、神崎町  
発行部数: 390,000部

## 美食・飽食時代の終焉 Part. II

### 一家団欒を楽しみながら食することに勝る美食は無し!

一昨年、健康診断の際に行われた血液検査により、筆者は50歳にして花粉症を発症したことが確認されました。この年になって「まさか?」と思いつつも、よく考えてみればここ最近、理由もなく鼻水がでることが思い起こされました。

実は、筆者の子どもも幼い頃から花粉症とアトピー性皮膚炎、重症の喘息に悩まされ、治療にこずってきた苦い経験があります。同じDNAを持つ筆者にも、遂にアンバランスな食生活とストレスのつけが回ってきたのでしよう。今では食生活に細心の注意を払ってはいるものの、確かに30代まではアメリカでハンバーガーを中心とした肉食にどっぷり浸かり、飲み物といえばコーラ等の炭酸飲料水を頻りにガブ飲みすることが当たり前だったので、当然その悪影響は否めないでしょう。

ハンバーガーが大好きだった理由は簡単です。美味しくて手軽に食べられて、値段もお手頃で、すぐにお腹一杯になるからです。しかしカロリーが高いため頻りに食べると肥満になりやすい傾向があり、しかも栄養価はむしろ低いということで、それがジャンクフードと呼ばれている所以でもあります。

これらファーストフードに限らず、インスタント食品には動物性脂肪だけでなく、化学調味料、着色剤、防腐剤などの化学物質が使用されることが多いのが現状です。例え微量であっても、日々食しているうちにいつしか体に悪影響を与え、アレルギー性疾患等の健康被害を及ぼします。どうやら筆者もその畏にはまってしまったようです。

#### アレルギー性疾患の流行

1970年代に渡米した際、米国では極端なアレルギー疾患に悩む人が多いということがわかりました。クラスメートの中には、乳製品や穀物だけでなく果物や、野菜、肉等のアレルギーを持っている人が数名おり「一体、何を食べて生きているのだろう?」と思ったものでした。それまでアレルギー性疾患に関する話題などあまり耳にするこ

とがなかったため、単に米国特有の健康問題のように思え、気にもしていませんでした。食物アレルギーや花粉症は、当時の日本ではあまり認知されておらず、若い成人が稀に発症する病気といった程度の認識であり幼児や年配の方が花粉症になることなど、殆どなかったように思います。

ところが今日、日本人の4人に1人が花粉症に罹っており、アレルギー疾患の発症年齢も低年齢化し、幼児でも発症することが珍しくなくなりました。驚くほどの短期間に体内バランスが崩れ、その結果、日本人の体質が激変してしまったのではないのでしょうか。そして食生活の欧米化が進むことにより、いつの間にか日本人にもアレルギー体質が蔓延し、発症する人が急増したのです。体が「参った!」と悲鳴をあげている訳ですから、もはやこの危険信号を無視することはできません。

#### アレルギー疾患が増える理由

これ程までにアレルギー疾患が増えた理由は明確ではありませんが、最近になって専門家の意見は、ほぼまとまりつつあります。その主たる原因として挙げられているのが、ストレスと食生活の欧米化、そして生活環境の極端な衛生化です。

つまり、身体をいつの間にか蝕む現代社会のストレスや、食卓のメニューの大半が欧米化されたことによる動物性脂肪の摂取過多、そしてあげくの果ては化学調味料と添加物漬けの高カロリー・低栄養価のジャンクフード、清涼飲料水の大量摂取がアレルギー疾患の拡大に深く関わっているのです。

特に最近話題になっているのが、食生活の過度な衛生化です。ウィルスや細菌が食物から全て排除された結果、完璧なまでに清潔になった食材が、実は免疫疾患の原因になっているのではないかといます。今日、防腐剤や食品添加物の使用は当たり前です。ところが、化学物質にまみれた食材を摂取し続けることにより、腸内細菌のバランスが崩れ、アレルギー症状が発

症しやすくなるのです。

アレルギー性疾患は、免疫細胞の異常が根底にあると考えられていますが、この免疫細胞の大半は小腸に在り、大腸とタイアップしながらバランスを取っています。しかし食品添加物や各種化学物質を摂取することにより、本来持っている抵抗力が低下し、免疫細胞のバランスが壊れ、異質な物を受け入れ難い体質に改悪されてしまうことがわかってきました。さらに、病気になるると簡単に抗生物質を投与してしまうことも、アレルギー症状が発祥しやすくなる原因と考えられています。

体に良くない食品添加物が含まれているコンビニ弁当や、おにぎり、ファーストフードが、それでも人気がある理由は、とりあえず美味しくて味に外れがないからです。その美味しさの秘密は、外食産業のマゾックとも言われているマヨネーズとケチャップの多用だけではなく、上手に動物性脂肪を利用していることです。ハンバーガーからは肉の脂がしたり、フライドチキンは脂肪たっぷりの皮が最も美味しい所です。ピザの具のハイライトといえば脂肪分を含んだサラミやソーセージです。また和食でも牛丼や豚丼など、動物性脂肪が含まれているからこそ美味しく感じるわけであり、その究極が和牛の霜降り肉です。

ところがこの動物性脂肪も、アレルギー疾患の根源の一つです。ハンバーガーや牛丼に含まれる動物性脂肪は、摂取過多になると体内において炎症をおこす引き金となりやすい為、単に美味しい、便利だからと言って、頻りに食することは避けなければなりません。

#### 素朴な和食へ帰依する時代の到来

今や、世界各国で和食ブームがおきています。単に美味しいだけでなく、和食にはヘルシーなイメージがあります。また四季を通して季節感溢れる様々な食材を味わうことができ、しかも見て楽しむ、更に香りまでも堪能することができるのが和食の魅力です。それ故、洋食3色、和食5色とも呼ばれ、日本料理

の繊細さと彩りが世界中で高く評価されるようになりました。また、和食では健康を維持するために重要な栄養素を含む食材が多用されています。例えば同じ脂肪でも、特に光物と呼ばれる青魚の脂身には、アレルギー性の炎症を抑える働きがあります。これ程まで優れた和食を、日本人がおろそかにして良い訳がありません。今こそ、昔ながらの日本人にとって馴染み深い食生活にリターンすることが必要ではないでしょうか。

ところが、素朴な食生活に逆戻りすることは、たやすくありません。まず「3度の食事を楽しむ為の時間と心のゆとりが取れるのか?」というライフスタイルに纏わる根本的な問題があります。次に、健康に良い食材を調理することに喜びを感じ、その為に労力を惜しまず捧げられるかということが挙げられます。そして最後に、和気あいあいと団欒する食卓の環境が整っているか、つまり「一緒に仲良く食事をする家族や仲間がいるのか?」ということです。

#### 3度の食事と団欒を大切に

人間は食べるために働いているとも言える訳ですから、食事の時間は1日の内でも最も大切な時間であってしかるべきです。ところが、多くの現代人は「3度の飯」よりも好きなことや、しなければならぬことがある為、いつの間にか食生活がおそろかになっているのです。その結果、いつしかファーストフードが重宝されるようになりまして。今日、美味しい手作りの料理を待つ位なら、食べたくなくなったら適当にお腹を満たし、自分のやりたいことを優先したいと思う若者は少なくないでしょう。しかしながら、どんなに忙しくても3度の食事を大切に、しっかりと時間をかけるべきなのです。

もうひとつ克服しなければならぬ問題が、家庭環境の激変です。多くの日本人にとって家族と共に団欒を楽しむことはもはや遠い昔のこととなってしまいました。今では家族がばらばらに食事をし、頻りに外食することも当たり前です。これでは、いかに料理の上手な主婦であっても、腕をふるう場所が無いのも同然です。

行き着くところ、食生活に潤いを与える為には、家庭環境の改

善が必須であり、家族が一緒に団欒することの大切さを今一度、再確認する必要があります。家族全員が集まれば、例え料理に時間がかかったとしても、その間も会話が弾み楽しいひと時となり、出来上がった料理もより美味しく感じられるものです。

#### 食文化の乱れから脱皮するために

1960年代、ファーストフードの歴史は立喰いそばから始まったと記憶しています。サラリーマンも学生も朝はギリギリまで寝てしまい、その為時間が無くなり、しかも寝起で食欲がないので家では朝食を取らない。そして、通勤通学の途中で軽く食べたいという欲求もあってか、立喰いそばの普及に一役かっただよう。筆者も、電車を待つ間に時間に追われながら、天ぷらそばをもの数分で胃の中に放り込むという悪習慣が身につけてしまいました。その延長線上に、今日のハンバーガーを中心とした多種多様のメニューがあるように思えます。

どうも私たちは、本来あるべき食生活の姿を見失いかけてしまったようです。時間に追われて食器を片付けることはおろか、食事を作ることすら面倒と感じている人々が大半を占めるようになった昨今。たとえ体に良くないことが分かったとしても、手軽にかつ低価格ですぐにお腹を満たすことができる外食に依存する流れは、そう簡単には変わらないでしょう。しかも食文化を軽んじた結果、膨大な量の食べ残しが発生し、年間およそ2,000万トン近い膨大な量の食べ物が単なるゴミとして捨てられているのです。これこそ、すさんだ現代人の心を象徴するものではないでしょうか。

日本独自の食文化、本来の姿に戻るためには、まず心にゆとりを持つことが大切です。そして目先の美味しさや利便性よりも、むしろ栄養価を考慮し、時間をかけてでも良質な食材を調理することに喜びを見出すことが大事です。そして一緒に食事を共にする家族や知人に恵まれながら、楽しく食する時間を持つことの素晴らしさを再認識すべきです。行き着くところ、日本の食生活・食文化の改善は、昔ながらの暖かい一家団欒の楽しみが「鍵」となるに違いありません。(文:中島尚彦)

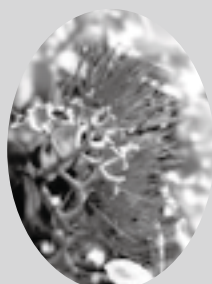
アケミ  
**AkemiのHULA日和**  
第6回 Merrie Monarch Festival Part2  
メリー・モナーク・フェスティバル

メリー・モナークへのお誘いは1月のとある早朝の1本の電話からでした。普段からとても親しくしている隣人のK子さんから「今、ヒロに住んでいる知人から電話があって、もしメリー・モナークに来るんだったら、今ならまだチケット取れるって言うんだけど…行く?」「えっ!?!」電話で起こされたものの、頭の中はまだ半分眠っている状態で、話の内容を直ぐに理解する事が出来ませんでした。話を続けていく内に頭の中がフル回転となり、もしも行くとなった場合の済ませなければならない色々な事が頭を過りましたが、この場で返事をしなければチケットの入手が出来なくなると言われ「はい、行きます!」と、思わず即答してしまいました。

この一言でメリー・モナーク行きが決定となりました。Kさんと、電話の主であるヒロ在住の日系H氏は学生時代からの友人で、以前日本に遊びにいらした時に、Kさん宅のホームパーティーでお会いしたことがありました。その時に、メリー・モナークで「ヒロを訪れた時はお世話になります」等と冗談の様にご話していた事が、まさかこの様な形で実現すると

は夢にも思いませんでした。先方からわざわざチケットの手配、そしてご自宅へ宿泊までどうぞとのご連絡に天にも昇る様な気持ちでした。その後、すぐに航空チケットの手配をして準備万端整えて、4月のメリー・モナーク開催日の数日前にKさんと2人でオアフ島に飛びました。Kさんの友人で私同様にフラを勉強しているC子さんが、私達二人を追ってオアフ島に到着するのを待って3人でハワイ島のヒロに渡ると、ヒロ空港でH氏が私達を出迎えて下さいました。空港から車で約20分程の高台、カウマナという場所にあるH氏のお宅は、お庭がとても広く様々な草花が植えられていました。その中の1本の木に咲く花を見て、C子さんと私は思わず歓声を上げてしまいました。

それはフラダンサーなら誰もが知っている花、そしてフラ神話には欠かすことの出来ないオヒアレファの花でした。ハワイ8島にはその島の象徴とされている島花、島のカラーがあります。この事については、また後日ご紹介したいと思いますが、オヒアレファはハワイ島の島花でもあります。以前レイとして使われているのを見た事がありました



H氏のお宅に咲くオヒアレファ

実際に咲いている真っ赤なハワイ島のシンボル、オヒアレファの花を見たのは初めてでした。またこれは後になって気づいた事でしたが、H氏のお宅の道路を挟んだ向こう側には原生のオヒアレファの花が無数に咲き乱れていました。こんなにも貴重なものを見ることが出来た、もうこれだけでとても幸せな気持ちでいっぱいになってしまいました。

さて、メリー・モナーク・フェスティバルの初日はミス・アロハ・フラであるソロのコンペティションです。本当に幸せなことに宿泊させて頂いているH氏のお宅から会場のエディス・カナカオレ・スタジアムまでは、わずかに車で10分足らずの距離でした。メリー・モナークを観戦する人達は一律にドレスアップをします。その日の為に用意したドレスを着て、生の花を頭や帽子に飾り、レイを身に付けます。会場入り口付近には、生の花で作られたレイを売っているお店も軒を並べています。その内の一軒のお店で、K子さんが私とC子さんに初メリー・モナークのお祝いにレイをプレゼントしてくれました。K子さんは直接フラと係わりを持っていないにもかかわらず、今回わざわざ私達の観戦に同伴してくれ、その上彼女のこの優しい心遣いに、思わず熱いものが込み上げてきました。そして頂いたレイをかけて、夢にまで見た会場に足を踏み入れたのでした。 つづく

\*PROFILE\*

**Akemi**  
現在、東京のHalau (Hulaの教室)所属。レストラン・ホセイドン、Hawaiian Night出演中。

**成田のNAVI**

第45回

家族連れにも好評。1皿100円の優良店  
**はま寿司**

51号沿いに新しい回転寿司のお店、はま寿司ができた。“日本の漁港より仕入れた新鮮なお魚”が売り、ということで期待に心がはずむ。店の中は、テーブルとカウンターの間を寿司が流れるという構造で、テーブルにあるモニターを使ってオーダーする仕組みだ。メニューは、大変わかりやすくオーダーしやすい。ただし、ネタの種類はさほど豊富とはいえず、子供向け寿司ネタが盛りだくさんと言ったところ。店内のテーブルは広く、家族6人が座ってもゆとりがあ

る。ただし寿司が流れるレールとテーブルが近すぎるのが若干気になる。5月まではインドまぐろ中とろスペシャルがお勧めということで、早速ゲット。1貫100円だが味は悪くなく、3皿も食べてしまった。変わりネタのカリフォルニアロールは今ひとつ、豚塩カルピは脂が多すぎ、北京ダックとハンバーグ寿司には首をかしげてしまったが、子供だましとしては概ね好評の

ようだ。ローストビーフはまあまあだったが、ホタテの天婦羅は2貫で100円と値段の割りに美味しい。さば、えんがわ、あじなどのオーソドックスなネタも味は良く、某優良店にひけをとらない。また、もずく100円は嬉しいが、お酢があまり利いておらず残念。1碗100円のおおさ味噌汁はお勧めだ。1皿100円均一という値段を考えると文句は言えない優良店だ。

**はま寿司**  
成田市 飯仲 11-17 ☎0476-20-3175

総合評価★★★★☆

まつもとゆきひろの **愛と青春のアコースティックギター**

チャゲ&飛鳥や長瀬剛のコピーに明け暮れる我々の前に、ある日衝撃的な出来事がありました。2年生になってから何故かラグビー部から移籍してきたK君は、ビートルズをこよなく愛するソングライターだったのです。お兄さんが既にプロとして活躍しており、ギターも歌もずば抜けて上手く、洗練されていました。何より驚きだったのは彼は英語の歌を流暢な発音で唄いこなし、さらにオリジナルの歌まで作っていたのです。“自分で曲を作る…”ひたすら憧れのミュージシャンに近づくことだけを目指してきた我々にとって考えもしなかったことでした。新しい仲間によって更なる可能性を見出した我々は、また違う世界に一歩踏み出したのでした。 つづく



**YAMAHA XS-16 1982年**  
表板：スプルース単板、サイド&バック：パーチ  
ネック：アフリカンマホガニー、指板&ブリッジ：インドローズ  
※中古で入手。ラッカーで再塗装、インレイは全て本具に改造済。

まつもとゆきひろ：成田在住のアコギマニア。自宅には数十本のアコースティックギターがひしめいている。現在は首都圏を中心に全国ライブ活動中。成田ガーデンホテル、お台場アクアシティにレギュラー出演中。

**ガーデン**

ラウンドフォルディング  
テーブル

GTT033  
販売価格 **19,800円**  
●直径：90cm・高さ72cm  
●チーク天然木 / オイルフィニッシュ  
●折りたたみ式  
●インドネシア製



ラウンドポタニアピックニック  
テーブル

GTT036  
販売価格 **5,800円**  
●直径50cm・高さ50cm  
●折りたたみ式  
●チーク天然木  
●インドネシア製

ガーデンチェア

GCT010  
販売価格 **9,800円**

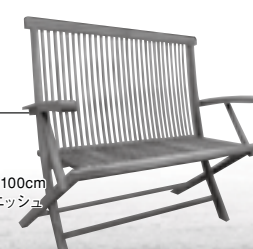
●幅55cm・奥行43cm  
高さ100cm・座面46cm  
●折りたたみ式  
●チーク天然木  
●インドネシア製



ガーデンチェア

GCT004  
販売価格 **17,800円**

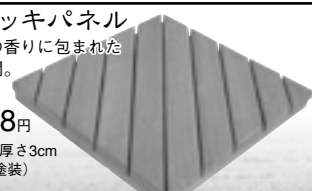
●幅56cm・奥行49cm・高さ86cm  
●チーク天然木 ●インドネシア製



ウッドデッキパネル

やさしい木の香りに包まれた  
安らぎの空間。

BXWA52  
販売価格 **398円**  
●縦横30cm・厚さ3cm  
●天然木 (無塗装)



ストレート クロス

パネルの向きを変えることにより  
クロス柄とストレート柄の2パターンが  
楽しめます。

ガーデンベンチ

GBT010  
販売価格 **15,800円**

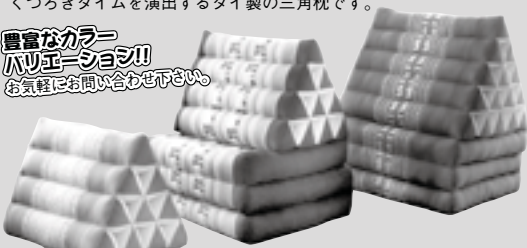
●幅110cm・奥行43cm・高さ100cm  
●チーク天然木 / オイルフィニッシュ  
●完成品  
●インドネシア製



**三角枕**

程よい硬さと、三角の角度が、  
くつろぎタイムを演出するタイ製の三角枕です。

豊富なカラー  
バリエーション!!  
お気分に合わせた色も



三角枕M  
販売価格 **2,800円**

●幅50cm 長さ33cm  
高さ30cm

三角枕M+3マット  
販売価格 **6,800円**

●幅50cm 全長173cm  
高さ30cm

三角枕L+3マット  
販売価格 **11,800円**

●幅56cm 全長175cm  
高さ38cm

※手作りのため多少サイズの誤差が生じる事がございます。予めご了承ください。

**ファニチャーハウス・ショールーム 移転のお知らせ**

この度、弊社ショールームが移転いたしました。新しいショールームは、旧ショールームから徒歩1分ほどの場所となります。詳細は、右記の地図を参照ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



**株式会社 ファニチャーハウス**

〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958

TEL: 0476-24-5111 <http://www.furniturehouse.co.jp>  
FAX: 0476-24-5112 [shop@furniturehouse.co.jp](mailto:shop@furniturehouse.co.jp)

営業時間：平日10:00~19:00 土曜日12:00~17:00 日祝日休業

カタログ無料配布!  
アジア、北欧、オーストラリア、  
ガーデン、メタ、豊富な  
商品ラインナップ!  
ご購入はWEBまたは  
お電話にてお気軽に  
お申し付けください。  
フルカラー100ページ!!!



