

色染物質会

会誌第13号

Index

ページ		ページ	
1	会長挨拶	24	“101歳現役医師の死なない生活”を 読んで
2	『万葉人の心と現代人の心』～科学技 術の進歩は人間性の進歩をもたらし たか～		32
10	京都、馬町(うままち)空襲	33	会員名簿
16	韓国の食文化あれこれ		編集後記

2022年4月発行

会誌第13号発行にあたり

色染物質会の皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は当会の活動にご理解・ご協力を頂いていることを篤く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス禍が始まってから三回目の春となりました。次々と新しい変異株が出現し、国内でも累計600万人を超える感染者数（世界では5億人近く）となっています。ピークの訪れに合わせ、我々の生活にも大きな影響を与える緊急事態宣言・まん延防止措置が何度も繰り返されましたが、ワクチン接種拡大の効果とマスク・手洗い等の日頃の対応により、with コロナの生活に向かいつつあるのかなと思っています。

しかし、政府も引き続き最大の警戒を呼びかける等、油断は禁物です。当会でもこの2年余り集合しての活動を自粛していましたが、その期間をもう少し延長し、今年6月の総会についても中止とさせていただきます。本来総会で審議すべき議案につきまして、一昨年・昨年同様、ハガキでの採決と致したく、当会誌13号に同封しております事業報告や事業計画、役員改選案等をご覧の上、同封ハガキのご投函をよろしくお願いいたします。

今後の行事再開はまだ不透明ですが、ホームページやメール連絡で皆様にお伝えしてまいります。

当会への引き続きのご指導・ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

令和4年4月吉日

会長 犬伏 康郎

『万葉人の心と、現代人の心』～科学技術の進歩は人間性の進歩をもたらしたか～

令和2年11月10日 山田英二（色染昭35年卒）

§ 1. はじめに：

小説伊勢物語「業平」（高橋のぶ子著）を読んでいたところ、互いに安否を気遣って消息を通じ合う下記【Q1】【A1】の「相聞歌」に出会った。

【Q1】 老いぬれば さらぬ別れの ありといえは いよいよ見まく ほしき君かな
（意味：歳を取ると避ける事が出来ない別れがあると言いますが、そう思うと、いよいよあなたに会いたいという気持ちが強くなります） ☆在原業平の母

【A1】 世の中に さらぬ別れの なくもがな 千代とも祈る 人の子のため
（意味：避けて通れぬ別れなどあってほしくない、人の子である私の為に、千年の世も生きてほしいと祈るばかりです） ☆在原業平

上記【Q1】の歌の内容は正に現在の小生の心境をズバリ言い当てており、特に最近ではコロナ禍の為、会いたくても会えない「君」が多く存在し、強く共感したので、憚り乍ら、万葉時代の人々の心の動きと、現代人の心（人間性）について考えてみた。

§ 2. 万葉集とは：

令和の元号が万葉集の梅花の歌32首の題詞にある「初春の令月にして、気淑く風和らぐ」から採用された為、万葉への関心が高まっているという。

万葉集は奈良時代末期に成立した日本最古の和歌集で、約4,500首が掲載されており、分類すると①相聞歌（親子、兄弟姉妹、親友、恋人の歌）、②挽歌（死を悼む歌）、③雑歌（行幸、遊宴、旅、自然にまつわる歌など）の3つに分類され、相聞歌が最も多い。

万葉集の作者は、天皇や宮廷の詩人、武人や農民、乞食にいたるまで幅広く集められており、人が生を受けてから死ぬまでのあらゆる場面における人間関係が詠まれた歌集である。又、人々が自然と共に生きていた時代の中で、自然が豊かに詠み込まれているので、当時の人々の心の動きを如実に物語っており、古代人の魂の叫びとも言える。

§ 3. 万葉時代の相聞歌の例：

☆相手の安否を気遣ったり、恋情を訴える「相聞歌」は万葉集には数多く記載されており、例えば下記のようなやり取りの例がある。

【Q2】 あかねさす 紫野行き 標野行き 野守は見ずや 君が袖振る ☆額田王

【A2】 紫の にほへる妹を 憎くあらば 人妻ゆえに 我れ恋ひめやも ☆大海人の皇子

【Q3】 塵泥の 数にもあらぬ 我ゆえに 思いわぶらむ 妹が悲しさ ☆中臣朝臣宅守

【A3】 君が行く 道の長きを 繰り畳ね 焼き滅ぼさむ 天の火がも ☆狭野弟上娘子

【Q4】 あしひきの 山の雫に 妹まつと われ立ち濡れぬ 山のしづくに ☆大津皇子

【A4】 吾を待つと 君が濡れけむ あしひきの 山の雫に ならましものを ☆石川郎女

【Q5】 鳴る神の しましともよし さし曇り 雨も降らぬか 君を留めむ ☆作者不詳

【A5】 鳴る神の しましともよし 降らずとも 我は留まらむ 妹し留めば ☆作者不詳

§ 4. 人を想い慕う歌の例：

1. 銀も 金も玉も なにせむに 優れる宝 子に及かめやも ☆山上憶良
【意味】大切なのは金銀財宝ではない、人の心である。子に勝る宝などありえない。
この歌は人類普遍の価値を詠っており、欲望に心を奪われて、家族愛を見失う
事を戒めている。
2. 君がため 春の野に出でて 若菜つむ わが衣手に 雪はふりつつ ☆光孝天皇
3. 君が行く 海辺の宿に 霧立たば 我が立ち嘆く 息と知りませ ☆作者不詳
4. 春の苑 紅におう 桃の花 下照る道に 出で立つ娘子 ☆大伴家持
5. 春過ぎて 夏来にけらし 白妙の ころもほすてう 天のかぐ山 ☆持統天皇

§ 5. 自然を愛でる歌の例：

1. あをによし 奈良の都は 咲く花の 薫ふがごとく 今盛りなり ☆小野老
2. 難波津を 漕ぎ出でて見れば 神さぶる 生駒高嶺に 雲そたなびく ☆大田部三成
3. 天の原 ふりさけ見れば 春日なる 三笠の山に いでし月かも ☆阿倍仲麻呂
4. 田子の浦に 打出て見れば 白妙の 富士の高嶺に 雪は降りつつ ☆山部赤人
5. ちはやぶる 神代も聞かず 竜田川 からくれないに 水くくるとは ☆在原業平
6. 石ばしる 垂水の上の さ蕨の 萌えいする 春になりけるかも ☆志貴皇子
7. 久方の 光のどけき 春の日に しづこころなく 花の散るらむ ☆紀友則
8. ひとはいざ 心もしらず 故郷は 花ぞむかしの 香に匂ひける ☆紀貫之
9. 古への 奈良の都の 八重桜 けふ九重に にほひぬるかな ☆伊勢大輔

§ 6. 万葉時代の人々の心と、現代人の心：

万葉集は、前記した有名な例にみる様に、自然を畏怖、或いは賛美する内容で、写實的、色彩的、動的表現を行った「叙事詩的」なものと、憧憬、願望、空想、悲嘆、愛情表現などの「抒情詩的」なものを含み、万葉時代の日本人の感性と人間性や精神性（心の動き）を如実に、且つ、豊かに物語っている内容と言えよう。

さて、小生はその道の学者でも研究者でもないので、万葉時代に始まる人間精神の進歩史、又は、退廃史について考証する資格も能力もない。その事は承知の上で、人間精神の発達について、浅薄な内容ではあるが、敢えて私見を述べてみたい。

人間は年を重ねる程に人生経験が豊かになり、修行するチャンスも増える筈なので、高齢になるほど、如来や菩薩に近い老人が増えてくると思いきや、決してそうはなっていないのが現実だと思う。

自分自身の事を振り返ると、若い頃の方がむしろ、心が純粹で、謙虚で、くそ真面目で、馬鹿正直であったと思う。真面目で正直なのは良いが、「くそ」と「馬鹿」が付くのは「過ぎたるは及ばざるが如し」と忠告された事があるくらいである。

それとよく似た現象で、万葉時代から千数百年を経た現代人の心（人間精神・人間性）は、万葉時代の人々に比べて進歩・発達していると言えるのであろうか？つかみどころのない心の問題ではあるが、決してそうはなっていないと思われる。

文明開化と称して日本は明治時代、西欧文明を取り入れ、物質的に豊かになった。

戦後も科学技術の進歩、新しい機械の発明・発達、社会制度の整備など、ソフト・ハード両面からの進歩に基づく高度成長によって、経済的、物質的に豊かになった。かかる文明進歩の恩恵を受け、生活レベルが格段に向上したのは事実であろう。

しかし、世界に目を向けると、人間精神の退廃の象徴とも言える国家間、民族間、部族間、宗教間の激しい抗争や、殺戮が繰り返されているのは何故だろうか？サミュエル・ハンチントンによって「文明の衝突」も指摘されている。人間は苦い経験に学ばないのだろうか？

科学技術の進歩は、人間性の進歩を支援するどころか、逆に人間性の退廃をもたらしているのではないかと疑問がわく。例えば、中国の現状は「貧すれば鈍する」ならまだしも、「富すれども益々鈍する」となっている。技術が進歩し富を得、国力が強化され豊かになるにつれて覇権主義が台頭し、人権を蹂躪し、他国への侵略的横暴行為が多くなっており、心の退廃が進みつつあるかに見受けられる。それは一部の政治家に限られる問題であろうか？

この心の問題について、著名人の見解を以下の通り幾つか列挙する。

§ 7. 科学技術の進歩と、心の進歩・退廃に関する著名人の見解：

- ①【京都府大・岡本隆司教授】 中国は今まで無理をして西側の価値観に合わせてきたが、今や西側的な価値観（自由と民主主義）を捨て、昔から長年続いてきた独裁制や皇帝制に回帰している。その結果、香港、南シナ海、尖閣諸島、ウイグル族等の問題が顕在化してきた。現在の中国共産党政権は、ひとつの王朝みたいなものである。清朝の放任主義はアヘン戦争に繋がったが、登小平の改革開放を彷彿とさせ、最近、緩んだタガを締める必要があるとして、現政権が強権的に介入を始めた結果、前記の問題を生じている。我々日本人は民主主義に甘やかされてきたので皇帝や独裁政治は過去のもの、あってはならないものと考えがちであるが、中国では実質的にそれがずっと続いてきた。共産党が一つの王朝だとすれば、易姓革命は繰り返すのだろうか、新たな疑問である。
- ②【作家・養老孟司】 私達の社会はシステムの肥大化で右往左往する人間で一杯だ。まるで浮き草の様に情報量につられて、あっち行ったりこっち行ったり。お金は物を購入できるが、生産は出来ない。そのお金が独り歩きしている。科学の進歩は空間の破壊を押し進めたり、道徳の退廃をもたらしたりで、今やバラ色の世界は望めない。
- ③【作家・佐藤愛子】 科学技術の進歩は、我々の暮らしを豊かにしたかもしれないが、それと引き換えに、かって我々の中にあつた謙虚さ、感謝、我慢等の精神力を摩滅させていく。もう科学の進歩はこの辺でいい。更に文明を進歩させる必要はない。進歩が必要だとしたら、それは人間の精神力である。
- ④【脳科学者・中野信子】 人間の本质は時代を経ても変わらない。歴史は繰り返すと言うが、正にそうになっている。人間の本质の中の一つに「妬み」がある。失職するとひどく落ち込むのは「いらぬ人間」と烙印を押された様な気になるからであって、お金の問題ではなく、人間の心（尊厳）の問題である。
- ⑤【東大大学院情報理工学系研究科長・坂井修一】
ローマクラブは1970年代の初頭に「成長の限界」を主張しているし、環境汚染、原発

事故、繰り返される経済危機、戦争・紛争、サイバーテロ、インターネットを介したプライバシー侵害など、時代と共に悪化する物事も多い。科学技術の進歩がそのまま人間の進歩に重ならない事は、世の中で繰り返し主張されているところであるが、科学技術をどう制御していけばよいかについては、実効性の高い議論がなされているとは言い難い。人間にとって真の進歩とは何か、それはどうやったら達成できるのかを論じなければならない。

- ⑥【作家・夏目漱石】私達の生活を便利にする科学技術であるが、その進歩の速さに比べて、人間の心がなござりになってきているかもしれない。現代では科学万能主義となりつつあり、唯物に偏りすぎていて、人間の心の諸相への探求や、大切な道徳心が阻害され、それが道徳退廃に繋がっている。
- ⑦【ウルグアイ元大統領・ホセ・ムカヒ】世界で一番貧しい大統領という称号を受けているが、みんな誤解している。私が思う貧しい人とは、限りない欲望を持ち、いくらあっても満足しない人の事だ。私は少しのモノで満足して生きている。質素なだけで、貧しくはない。簡素に生きていけば人は自由なのだ。このまま大量消費と資源の浪費を続け、自然を攻撃しては地球がもたない。生き方から変えていこうと言いたい。簡素な生き方は日本人にも響くと思う。近所に日本からきた農業移民が沢山いた。みんな勤勉で、僅かな持ち物でも満ち足りて暮らしていた。
- ファナチズム（熱狂）は危ない。左であれ右であれ、宗教であれ、狂信は必ず異質なものへの憎しみを生む。憎しみの上に善きものは決して築けない。異質なものにも寛容であって初めて人は幸せに生きる事ができる。
- ⑧【哲学者、M・ガブリエル、FUNAGEN ノート】近代科学で何でもできるという世界像のせいで長きにわたって多大の心の退廃をもたらした。人間は科学によって価値を作り出すにしても、最終的にはその価値に値段を付け、それを売って儲けたりするのが中心となる。結果的に道徳的真理や、人の感性迄無視してしまう事になる。
- ⑨【ドイツ哲学者・ユルゲン・ハーバマス】著書「人間の将来とバイオエシックス」の中で、クローン人間を含め人間に対する遺伝子操作に対して強く反対してきた。その論拠は、偶然によって操られている種の進化が遺伝子工学の介入可能な分野となるにつれて、即ち、我々が責任を持つべき行為となるにつれて、作られたものと、自然に生まれてきたもの、という生活世界では依然としてはっきりと別れているカテゴリーが、非区分化してくる。今まで技術が向かう先は、人間以外のものであった。ところがバイオテクノロジーによって、その技術は人間に向かい始めた。自然を変える技術だったものが、人間という自然を変える様になり始めた。

§ 8. 人間の精神性を高める為に何を為すべきか：

科学技術の進歩は、人々の生活を物質的に豊かにし、地球上の人口爆発（1900年→16億、2000年→60億人）を支え、平均寿命を伸ばし、経済面の幸せ向上に寄与してきたのは事実であろう。その点は感謝している人々が多いと思う。

しかし、地球上には8.2億人の飢餓状態の人々が居り、20億人が深刻な食糧不足に

あるにも拘わらず、有用な食糧を年間 13 億トン廃棄しており、全世界の食品の 1/3 が捨てられているという矛盾が存在する。食品ロスは、環境破壊、資源枯渇、貧困改善の停滞など、様々な問題を含んでいるにも拘らず有効な解決策が実行されない。

人間精神の退廃を示す例は、身近なものから世界的なものまで大小様々あるが、幾つか列挙すると、「核兵器や化学兵器の製造」「政敵の粛清」「麻薬の蔓延」「他国への侵略」「テロによる無差別殺人」「人種差別」「いじめ、虐待」「強盗、殺人」「DV、詐欺、脅迫」「賄賂」「公然と嘘をつく」「約束不履行」「人権侵害」「サイバーテロ」「振り込め詐欺」「学級崩壊」など、数え上げればきりが無いほど、新種の悪行や犯罪が平然と、且つ、絶え間なく行われている。

個々人でみると、悟りを開いて如来の境地に達した人、或いは人類の為に自己犠牲心を発揮して、全てを捧げている人々が存在する一方で、社会全体としてみた場合、人類の心の進化は停滞、或いは退廃している様に見受けられる。

政、官、学、財を問わず、私利私欲の為に動き、利己的にしか物事を考えられない狭量な人々が極めて多いと言わざるを得ない。

この心の病が進行すれば、最悪のケース、第 3 次世界大戦が勃発して、仮に原爆が多数使われると、全世界を席捲する環境破壊によって、人類は恐竜が絶滅したと同じ運命をたどる可能性がある。TNT 爆薬の 50 メガトンに相当する原爆（広島型原爆の 1,500 倍の威力を持つと言われる）の開発に携わった人々は、科学者としては優秀かもしれないが、心は腐っていると看做さなければならない。しからばどうすればこの問題は解決できるのか？この難問に対する解があれば教えて頂きたいものである。

§ 9. “幸せ国家・ブータン” は心の難問の解になり得るか？：

世界一幸せな国と言われた小国「ブータン」の幸せの理由は何なのか？国民の大多数が幸せを感じる国では、心の退廃に基づく悪行や犯罪は少ないと考えられ、「ブータン」の様な国造りを目指すのも人間性を高め、悪行を減らす為の解決策の一つかもしれない。何故ブータンは幸せなのか、3つの理由が挙げられている。

- 【A】GDP (Gross Domestic Product) ではなく、GNH (Gross National Happiness・国民総幸福量) を重視、経済的な豊かさではなく、精神的な豊かさを重んじる（この項は山上憶良の歌「銀も 金も玉も なにせむに・・・」の心に通じている）。
- 【B】足る事による幸せではなく、当たり前前の生活を送れる事の幸せ、即ち、一日 3 食食べられ、寝る所があり、着るものがあると言う安心感、それだけで満ち足りていて幸福だと思える精神状態の人が多い。
- 【C】幸せの基準は国家ではなく、個人、家庭にある。国民の幸せの為に国家が先ず幸せになるとは考えない。

幸せの定義を「心が満ち足りた状態」とすれば、「ブータン人」が大切にしている 3 つの項目と同義であり、この 3 つの理由には強い共感を覚える。

「ブータン人」が大切にしている「利他の心」や、周囲の人々が家族の様に寄り合い、助け合っている環境が「ブータン人」を幸福にする秘訣と考えられている様である。

「ブータン」の様な国造りを模範にする事が人間性を高める事に繋がるのであろうが、衣食住すら満足に得られない極貧で飢餓状態の人々が居る一方で、食品ロスにお構いなしの贅沢三昧な生活に馴れ親しんだ人々が存在する。又、「歴史」や「文化」や「宗教」が異なれば、「真理」や「善悪」の判断が違って来る事を考えると、全世界の人々が一斉に心を入れ替えて、ブータンの様に物質的豊かさより精神的豊かさを追求する国造りをする事は極めて困難と考えられる。

しかし、国連を中心に、この難問に知恵を絞って答えを出さない限り人類の明るい未来はないと言わざるを得ない。

§ 10. 人類の現状と未来に対する松本紘・元京都大学総長のご提言：

松本紘・元京大総長は「人類文明の見直しと未来」（人間は果たしてうまく進化できたか）と題する講演の中で、地球の現状と問題点を挙げ、地球を救う為の学問のあり方について述べておられる。心の問題解決にとって貴重なご提言なので、要点を紹介する。

【1】地球が抱える問題：

★人口爆発＋豊かさの追求 ⇒ 資源枯渇＋環境問題 ⇒ 滅亡の追求

【2】科学技術の急速な発展の一方で発生した問題と課題：

[現状] ★豊かな社会、便利な社会、高速情報通信社会、

★生き方、価値観の急激な変化（ゲメインシャフトからゲゼルシャフトへ）

★資源エネルギーの大量消費、建設と破壊、

⇒⇒⇒

[問題点]★人口爆発（2050年に90億人）、ゲーム感覚の戦争、殺戮、

★環境問題の重症化、資源・エネルギー・食料・水の枯渇、

★感染危機（パンデミック）、BSE、

★グローバル化とITの深化（国際的相互依存）、

★金融資本主義、貧富の格差拡大、貧困、

⇒⇒⇒

[人類の課題]★将来を見据えない、読めない現代人、

★社会、世界を見ようとしない自己中心主義、

★人類の英知の結晶であるべき学問が人類の複合的課題に対応しきれてない。

★先端の“枝葉”だけでなく“幹”を理解できる人材を育成する必要がある。

【3】生存学（Survivable）の必要性：

★今、学術と我々の知恵は、人類を“生存”へと導かなければならない。

★欲望の暴走と抑制。

★「科学技術」と「こころ・精神文化」の調和が必要。

★「日本的調和のこころ」「東洋的共存の哲学」が重要。

【4】これからの学問（科学）の在り方⇒「生存学」

★「欲望の抑制」を学問する。

★「科学技術が人類を幸せにするか」を学問する。

★「今の学問体系が人類を救うか」を学問する。

※次の時代に必要な人材を今から育てる！“教育”から“育人”へ！

※人類の生き残りの為に、欲望の暴走を抑える必要がある。

§ 1 1. おわりに：

万葉集で歌われている心情が、現在の自分の心情と一致している事に深く感銘を受けた。

その感動に触発されて、万葉時代の人々の心（人間性、精神性）が、この千数百年を経て、どれ程進歩したのか、今も昔も変わらないのか、或いは退廃したのではないかと、この疑問を持ったので、浅薄で軽率とは思いつつも、敢えてこの難問に挑戦してみた。

その結果、個人差や国別にも差があって、一概に言えないが、現在の人類には心が退廃した人々が多く存在し、指導的立場にある政治家や学者にも心の退廃が目立つ。このまま放置すると近い将来、人類にとって容易ならざる事態が発生する可能性があると感じた。

心の問題を「理性」（感情に走らず道理に基づいて考え判断する能力）と「感性」（感動的刺激や印象を受け入れ、反応する能力、感受性）に分けて考えると、

「理性」（教科で言うと算数、理科、社会等）の進歩は、科学技術の進歩発達に寄与したが、それが悪知恵や悪意に結びつくと、進歩ではなく退廃となって現れる。

一方、「感性」（芸術性）は、万葉時代の人々に比べて現代人は衰えている様に思われる。その原因は「感性」を育む教育が「理性」を育む教育に比べて二次的に扱われているからではないだろうか。

日本には、「日本の形を作った先駆者・聖徳太子」、「密教の修行を説いた“十住心論”の著者・空海」、「浄土真宗の祖・親鸞」、「曹洞宗の祖・道元」、「法華宗の祖・日蓮」、「能の完成者・世阿弥」、「わびに命をかけた・千利休」、「武士道の著者・新渡戸稲造」、「“禅”の著者・鈴木大拙」、「日本民俗学の創始者・柳田国男」、「明治の啓蒙思想家・福沢諭吉」、「日本哲学の父・西田幾多郎」、その他数多くの優れた哲学者が輩出しており、心に関する教材には事欠かない。

せめて日本に於いては「感性」に関わる教育（絵画、音楽、体育、文学、宗教、道徳、歌舞伎、能、茶道、花道、剣道、柔道、弓道等）にもっと注力し、物質的豊かさより精神的豊かさの大切さを体得した若者を増やす事によって、ブータンの様な幸せいっぱい国造りを目指すべきではないだろうか。

松本紘・元京都大学総長は、現状の課題として「科学技術」と「こころ・精神文化」の調和が必要とされたが、その真意は「科学技術」に「こころ」が入魂されていないという事ではないだろうか。その点、「感性」を磨く教育によって、即ち、唯物に偏った教育を是正する事によって、この問題は解決の方向に向かうのではないかと考えられる。以上



京都、竜安寺の蹲踞 『吾唯足知』

I earnestly sense satisfaction. (§ 10.より引用)

【参考引用文献】

「小説伊勢物語・業平」高橋のぶ子著、日本経済新聞社

「教養としての日本哲学」小川仁志著、(株)PHP

「いま世界の哲学者が考えていること」岡本裕一朗著、ダイヤモンド社

「入門 万葉集」上野 誠著、筑摩書房

「万葉集から古代を読みとく」上野 誠著 筑摩書房

「理性と感性」創価大学教育学部教授 小山 満

「京都、馬町（うままち）空襲」

48年卒 石田泰和

京都は戦災がなかった数少ない都市の一つである、あるいは多くの文化財を守るために米軍が爆撃目標都市から外したため空襲から逃れられた都市である、といった都市伝説が長い間信じられてきました。

これを読んでいただくとそうではなかったことがわかります。また2011年（H23年）より地元有志によって立ち上げ、始められた「馬町空襲を語り継ぐ会」の地道な広報活動やホームページ開設の成果などでこの馬町空襲の詳細を知っていただくこととなり、ようやく最近になって京都在住の方々にはどうやら戦災から免れたというのは間違いで、京都市内も小規模ながら何回か空襲に遭って犠牲者が出たらしいと言う事実が伝わって参りました。

このエッセイをお読みの京都以外にお住まいの方々にはまだまだ浸透していない面もあり、是非この事実を知っていただきたく執筆させていただきました。

始めにお断りしておきますが当然のことながら筆者はまだ生まれておりません。これからお話しするのはすべて聞き伝えられたことや資料を集めてみての記述となります。



空襲直後の修道国民学校付近様子、奥の2棟は当時の学校の校舎で右の鉄筋の校舎は現在も修道小学校、東山小学校を経て現在東山総合支援学校として現役で使われている校舎

今をさること76年前（2021年現在）、1945年（S20年）1月16日午後11時20分頃、一機の米軍爆撃機B-29が飛来（B：ボーイングの略）、京都東山区馬町周辺一体に約20発の250ポンド（約113キロ）爆弾を投下、盲爆撃を行いました。

当時の京都としては初めての空襲でしかも空襲警報も何も出していなかった軍や市の手落ちも有り、大きな被害と犠牲者がでました。被爆地は私の住む町、修道学区、しかも自分の住んでいる町内にも至近距離で約80mぐらいのところの一発の爆弾が落とされて犠牲者、被害家屋も出ました。

爆撃地点は地元以外の方は距離感や位置関係がなかなかつかみにくいことかと思いますが、馬町は東山通り（東大路通）と五条通と七条の間地点でバス停で五条坂の一つ南（京都駅方向）の交差点です。おおよその地点ですが清水寺のバスプールから西南方角に約500mぐらいが爆撃に遭った地点で、その半径200mぐらいの範囲とお考えください。ただ、東京大空襲など一般無差別破壊に用いられた※焼夷弾とは違い、爆弾そのものの爆撃空襲でしたが、あたり周辺には何ら軍事目標はなく、今もってなぜこの馬町が攻撃目標になったのかはいろいろな説があり、謎のままとなっています。

その後発見された米軍の資料などを照合すると、名古屋市の造兵廠（しょう）熱田製造所を第1目標にサイパン島を出たB 2 9が、曇りで視界不良のため名古屋を回避し「午後1 1時 1 9分、高度約2万9千フィート（9千メートル）から2 5 0ポンドの高性能爆弾2 0発を京都市内に投下し、市中心部に爆発が起こるのを確認した」と書かれています。

ただ筆者が母親から何度も聞かされてきた話では当日寒い夜であったが寝床に入ってしばらくすると爆音が聞こえ相当長く何回も何回も上空を旋回して爆音が続いたが、父にそのこと（長い間爆音が続くのでなにかあったのか？）を告げると「家の前で車の故障で修理でもしてるんやろ！」と一喝されたといひます。その直後、地震のような衝撃と爆風で命の覚悟をしたらしいです。

このことから明らかに目標を定めるために旋回していたというのは他の資料からも読み取れますので、単に誤爆や視界不良で第一投下目標が第二目標に変わった、あるいは帰途する際の燃料節約のため無差別に落として帰ったというのは少し違うのではないかと思います、今となってはなぜこの工場地帯でもない馬町に落とされたのかは永遠の謎になってしまいました。

爆撃直後、当時のことですから厳重な報道規制と箝（かん）口令が敷かれ、18日付の京都新聞の記事にも「**京都も戦場なり**」「**被害は軽微にして、市民の士気は極めて旺盛**」と何事もなかったように振る舞えといった方針で、新聞にも小さく報道されたただけでした。

もちろん数ヶ月後に行われた東京、名古屋、大阪などの大都市圏での無差別爆撃で甚大なる被害や多くの犠牲者が出た大空襲とは規模が違うとはいえ、当時の京都としては無警戒に近く、まさかのショックを与えたことと思います。

京都は文化財が多く有り、歴史的建物が多し都市であるから米軍の攻撃目標からは外れるので安心だろうという、当時から密かに語られていた噂話を断ち切るような戒めの意味もあって、こんな見出しになったのかと思います。聞くところによると当時はそろそろ大阪も危なくなってきたので京都や奈良に支店を移した企業や商店も多くあったとのこと。

そういうわけでこの東山のこの地で空爆があつて多くの犠牲者や大きな被害が出たという事実は時代とともにどんどん風化していく一方で、なかには京都市で使われている小学校の教科に

も堂々と、「京都は空襲がなくて戦災から逃れられた都市の一つです」などと記載されている有様、事情を知らない転任してきた学校の先生が教科書通りに授業をすると逆に生徒や地元民からこの空襲の事実を教えてもらうといった事情がまかり通って来ました。

この中にあって是非ともこの地に馬町空襲の慰霊碑を建てて、この事実を後世に伝えようとの発起運動はずいぶん前から合ったのですが何度も裁ち切れになってしまっていました。今回永年の地元の想いである慰霊碑を建てて、馬町空襲の事実を後世に伝え、世に広める活動に参加させていただきました経緯やいきさつ、活動内容の詳細はこの場に掲載させていただきたいのですが、とてもページが足りないほどで報告せねばなりません、詳細は当方が作成しましたホームページを是非ご覧ください。

- Googleで「馬町空襲」で検索してください。
- 動画はYouTube で「馬町空襲」と入力ください、2015年のNHKニュース番組です。小生も少しだけ登場しております。
- 「馬町空襲を語り継ぐ会ホームページURL」 <http://www.umamachi.jpn.org/>



被爆直後と現在との同じ角度方向から撮影した貴重な写真

右：現在の渋谷通りにある渋谷交番付近から西方向に撮影、右の家並みは当時から現在もほとんど変わっていません。

左：馬町交差点東に100mほど坂を上った、渋谷通りがクランク状になっている付近、現在の上馬町郵便局付近の家屋（現宮川氏宅）、当時は天理教馬町宣教所がありました。壁にたくさんの爆弾の破片による穴が開いていて窓はすべて吹っ飛んで跡形もないのがわかります。

さて、活動も終盤にさしかかり、いよいよ念願の慰霊碑の序幕を行う当日、地元関係者マスコミ報道陣が大勢集まる中、除幕式のプレ集会でこれまでの経緯や経過報告を読み上げている最中のことでした。一人の中年女性が突然名乗り出られ立ち上がると「わたしが1歳のときに空襲に遭い、親が死亡したと養父から聞かされました。両親がどこでどう暮らしていたのか、名前すらわかりません。血のつながりのない養父からは『三十三間堂近くの交番に行けばわかる』と言われたのですが、怖くて行けませんでした。私も70歳を超え、最後のチャンスかもしれないとやってきました。せめて、両親のなまえさえわかれば・・・」

そのときこの式の司会を担当させていただいていましたが突然のことでしたので、思い当たる節はあったのですが当日スケジュールも詰まっております、その場では何も回答はできませんでしたが、このことはマスコミの興味を引くところとなり、後日NHKなどからあれからどうなりました、ご両親の名前は判明しましたか？などこの会に問合せはあったようです。

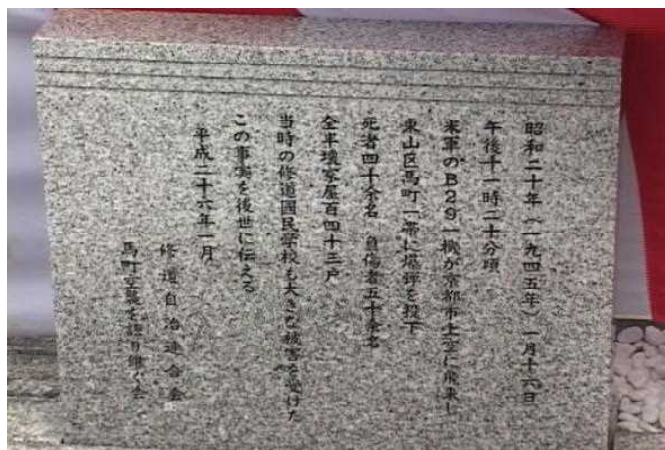
もし判明していたなら1本のドキュメント番組が出来上がっていたかもしれませんが、なかなかそうはいきません。結局その後の進展は個人情報保護などが妨げとなって戸籍がらみの調査はできず行き詰まってしまいました。

ただ個人的には当方が幼い頃から両親から聞かされていたこの空襲の話で、同じ町内で自宅の近くに爆弾が落ち、当夜お母さんと一緒に抱きかかえられていて寝ていた親子に爆弾の破片が命中、お母さんは首から上が吹っ飛んで即死、抱きかかえられた子供だけは奇跡的に助かったという話を何度も聞かされてきました。

母親もちょうど一人目の長女を産んで3年目ぐらいの年齢でしたので、自分とほぼ同じ年代のお母さんが犠牲になられ、しかも女の子のが一人取り残されたという悲劇がオーバーラップして当時としては相当印象深くこの事実を受け止めたと思います。それとその犠牲者の住んでおられたのが同じ町内であることもあり、身近で起こった悲劇でもあったため、この話は相当後々まで何度何度も幼い頃から聞かされました。

除幕式の出来事はお聞きしたときに当方の住む町内の名前が真っ先に出ましたので、瞬間的にこの方がその該当者なのではと思ひ浮かびましたが、確固たる証拠がつかめなまま、その後時間をかけて収集資料から犠牲者名簿にあった名前と年齢を割り出し、20代～40代ぐらいの年代で女性らしき名前を選び出し、かつ火葬場の遺骨引き取りまで先人が調査され記録がありましたので、その引取者の町名などから鑑みて一人の女性が最終消去法で残りました。たぶんこの方がお母さんであろうという確信はもてたのですが、完璧な証拠まではたどり着けず、消去法による状況的証拠にとどまってしまいそれ以上は進展しませんでした。

馬町空襲から70余年、時代とともに高齢化が進みこの会の活動中にも当時を知る生き証人がどんどんお亡くなりになる中、もう少し早く、せめて10年前にこの会の活動を始めていればいろいろな方から当時の証言も得られ、もう少し核心に近づけたのではないかと残念に思います。これも詳しくはホームページにも記載しておりますので興味があればお読みください。



その方がその後このホームページの調査を読まれたかどうかは結局判明しませんでした。いつの時代もこのような悲劇は起こります、おそらくこの会が立ち上がってホームページなどに収集資料なども掲載させていただいたことで、何らかのお役に立てたのではないかと自負しております。この空襲のことを少しでも多くの方に読んで知っていただき後世に語り継いでいただければこれに代わる喜びはありません。公私に渡り時間を割いて活動してきたこの会の皆さんの努力の甲斐があったとことと思います。

最後にこの空襲でお亡くなりになった方々のご冥福を心からお祈りしたいと思います。



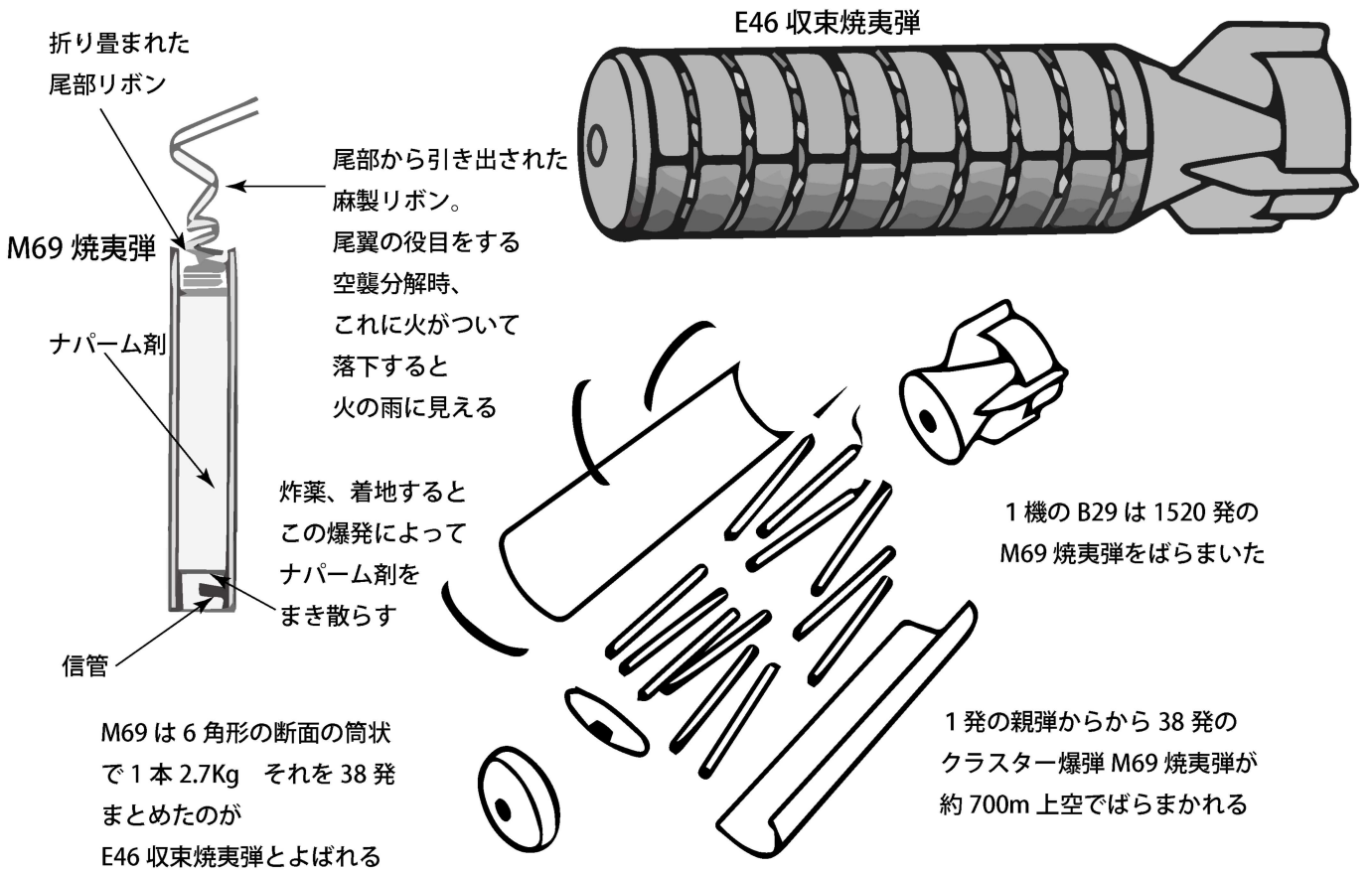
犠牲者名			馬町空襲犠牲者名			犠牲者名			
朝原 六つ	25才	山本 朋子	1才	朝原 六つ	25才	山本 朋子	1才	朝原 六つ	25才
寺田 京子	7才	山本 茂雄	12才	寺田 京子	7才	山本 茂雄	12才	寺田 京子	7才
田中 藤生	17才	山本 雅子	10才	田中 藤生	17才	山本 雅子	10才	田中 藤生	17才
竹橋 マサ	60才	山本 茂雄	12才	竹橋 マサ	60才	山本 茂雄	12才	竹橋 マサ	60才
竹橋 友次郎	57才	山田 とも子	43才	竹橋 友次郎	57才	山田 とも子	43才	竹橋 友次郎	57才
村本 つとむ	18才	山田 とも子	43才	村本 つとむ	18才	山田 とも子	43才	村本 つとむ	18才
明良 藤子	57才	山田 とも子	43才	明良 藤子	57才	山田 とも子	43才	明良 藤子	57才
坂田 家次	68才	山田 とも子	43才	坂田 家次	68才	山田 とも子	43才	坂田 家次	68才
今中 隆二	25才	山田 とも子	43才	今中 隆二	25才	山田 とも子	43才	今中 隆二	25才
伊藤 教子	31才	山田 とも子	43才	伊藤 教子	31才	山田 とも子	43才	伊藤 教子	31才
石本 心雄	39才	山田 とも子	43才	石本 心雄	39才	山田 とも子	43才	石本 心雄	39才
安土 光雄	18才	山田 とも子	43才	安土 光雄	18才	山田 とも子	43才	安土 光雄	18才
文一 文子	11才	山田 とも子	43才	文一 文子	11才	山田 とも子	43才	文一 文子	11才
坂田 家次	68才	山田 とも子	43才	坂田 家次	68才	山田 とも子	43才	坂田 家次	68才
今中 隆二	25才	山田 とも子	43才	今中 隆二	25才	山田 とも子	43才	今中 隆二	25才
伊藤 教子	31才	山田 とも子	43才	伊藤 教子	31才	山田 とも子	43才	伊藤 教子	31才
石本 心雄	39才	山田 とも子	43才	石本 心雄	39才	山田 とも子	43才	石本 心雄	39才
安土 光雄	18才	山田 とも子	43才	安土 光雄	18才	山田 とも子	43才	安土 光雄	18才
文一 文子	11才	山田 とも子	43才	文一 文子	11才	山田 とも子	43才	文一 文子	11才
坂田 家次	68才	山田 とも子	43才	坂田 家次	68才	山田 とも子	43才	坂田 家次	68才
今中 隆二	25才	山田 とも子	43才	今中 隆二	25才	山田 とも子	43才	今中 隆二	25才
伊藤 教子	31才	山田 とも子	43才	伊藤 教子	31才	山田 とも子	43才	伊藤 教子	31才
石本 心雄	39才	山田 とも子	43才	石本 心雄	39才	山田 とも子	43才	石本 心雄	39才
安土 光雄	18才	山田 とも子	43才	安土 光雄	18才	山田 とも子	43才	安土 光雄	18才
文一 文子	11才	山田 とも子	43才	文一 文子	11才	山田 とも子	43才	文一 文子	11才

「馬町空襲を語り継ぐ会」の最後の活動として犠牲者銘板を追加で添えて当初の目的を完遂させてすべての活動を終了させていただきました

爆弾と焼夷弾との違い

※**焼夷弾**：爆弾のように破裂してものを爆破破壊する兵器ではなく、ジェル状ガソリンや油脂を袋に詰めて発火材による点火で発火爆発させ、製造コストも安く日本の木造建築を焼き払う目的で開発された焼却破壊殺傷目的の兵器。

日本の空襲には主にM69という焼夷弾が使われ、六角形の断面の筒に詰めた棒状の焼夷弾を38個束ねて大きな筒にいれ、クラスター兵器として空中で爆破発火させ空から多量に子爆弾を散布させた。着弾した家屋は一種の消せない火災が発生、焼失による大きな被害をもたらせ、多数の犠牲者が出た。



韓国の食文化あれこれ

1. はじめに

2008年から2016年まで、8年間韓国で生活を送った。その間、定番の韓国グルメに始まり、B級グルメ、地方の郷土料理など、韓国の様々な食文化を楽しんだ。そうした中で、「韓国には豊かな食文化が満ち溢れていること」を目の当たりにして驚きを禁じ得なかった。韓国の食文化といえば、焼肉、サムゲタン、キムチ、唐辛子、高麗人参、ニンニクといったあたりが思い浮かぶと思うが、そういったものに留まらない実に多種多様な食べ物があつたのである。そうした中から思い出に残るものを紹介したい。

2. 牛の料理

(1) 焼肉

焼肉は韓国の代表的な食べ物の一つ。人気のあるのが骨付きカルビ。骨付きのまま焼いて、ハサミで切り分けながら食べる。骨についている肉が美味しく、これを齧って食べるのが通の食べ方だとか。タレに漬けて入れて味付けしたのがヤンニョムカルビ、味付けしてないのはセン(生)カルビ。ヤンニョムは味がついているのでそのまま食べるが、センカルビは塩を混ぜたゴマ油で食べる。いずれも、生ニンニクのスライス、調味味噌(サムジャン)と一緒にサンチュとかエゴマの葉に包んで食べる。以前はヤンニョムが一般的であったが、最近はセンカルビを好む人が増えてきている。

胃、大腸、小腸、心臓、肝臓、肺臓、舌等、何でも食べるが、肉系の店とホルモン系の店は別である。どちらを食べるかで店を選ぶ必要がある。内臓系は、日本ではタン(舌)とミノ(胃)の人気が高いが、韓国ではテッチャン(大腸)とコプチャン(小腸)の人気が高い。テッチャンの脂分は相当なもので、焼くときの炎が凄まじく注意が必要。

日本の和牛と同じく韓牛がある。高級店は韓牛を売りにしており、庶民的な店は豪州産か米国産。日本の和牛は黒毛牛だが、韓牛は茶ないし黄褐色系。熊本の阿蘇に赤毛の牛がいるが、その起源は韓牛と言われている。

韓国では霜降り肉(ロース系)より赤身肉(ヒレ系)が好まれる。最近は熟成肉の人気も高くなっている。

(2) プルコギ

プルは火、コギは肉という意味。薄く切った牛肉を、醤油をベースに砂糖、ショウガ、ニンニク、ゴマ油で調味したタレに漬け込み、タマネギ、エノキ、春雨などと煮込んで作る。ゴマ油が独特の風味を作り出す。プルコギは店によって作り方が異なり、焼肉のようなスタイルから煮物のようなスタイルまで幅広い。中央部が盛り上がった専用の鍋があるが、平たい鍋を使う店も多い。よく日本のスキヤキみたいと言われるが、私見ではスキヤキとは別物。スキヤキは具材を綺麗に並べ分けて煮込んでいくが、プルコギは始めからマゼコゼ。また、スキヤキは生卵につけて食べるが、プルコギは生卵につけない等々、違いがある。何よりも違うのは肉そのものの美味さではないか。肉そのものの美味さはスキヤキに軍配が上がる。韓国の人が日本でスキヤキを食べると感激する(但し値段の高さにはビックリする)。

(3) 牛のスープ料理

韓国には、牛のいろいろな部位を使った様々なスープ料理がある。カルビタンは骨付きカルビを煮込んだスープ、ソルロンタンは牛の骨を煮込んだ白く濁ったスープ、コムタンは肉や内臓を煮込んだスープ、コリコムタンはテール(尾)を煮込んだスープ、ソモリコムタンは牛の頭の肉を煮込んだスープ、トガニタンは牛の膝の軟骨を煮込んだスープというように区分されている。スープに味がついている場合があるが、そうでない場合は適量の塩胡椒で味付けする。スープに入っている肉や内臓は塩胡椒か醤油ベースのタレで食べる。こうしたスープ料理の店は、たった一つのメニューで何十年もやってきている老舗が多く、そうした店は価格がリーズナブルで味にも間違いがない。様々な牛のスープ料理が発達したのは、高価な牛を多くの人が食べられるようにしたためであったとか。

(4) カルビチム

骨付きカルビをジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガ、ゴマ油等とともに甘辛く蒸し煮にしたもの。宮廷料理のメニューにも出てくるが、代表的な家庭料理の一つで盆や正月のハレの日の一品でもある。

(5) ユッケ

ユッケはユク(肉)フェ(膾)で肉の刺身のこと。いわば韓国式タルタルステーキ。赤身の生肉を細かく刻んで、醤油、ゴマ油、白ゴマ、梨の千切り、ネギ、松の実を入れ、卵の黄身と絡めて食べる。牛肉の赤と卵の黄身の色の対比が鮮やかで見た目にも綺麗。肉の旨味、梨の甘味・シャキシャキ感、ゴマ油の香ばしさが相俟ってなかなかの一品。



3. 豚の料理

(1) 豚の焼肉

韓国でも、牛肉は高価なので普段は豚の焼肉を食べる。デジカルビは、豚の骨付き肉をタレに漬けたもの。サムギョプサルは三層の肉、オギョプサルは5層の肉という意味で、味付けしていない分厚いロース肉をそのまま焼いてハサミで切りながら食べる。生ニンニクのスライス、調味味噌(サムジャン)と一緒に、サンチュやエゴマの葉に包んで食べる。韓国では、豚の肉は部位別に細かく分けられている。ポルサル(ホホ肉)、モクサル(首の肉)、背肉(カブリサル)、ハンジョンサル(背首肉)、カルメギサル(横隔膜の周りの肉)等、各々異なった食感・味わいが楽しめる。豚の焼肉用の鉄板は、脂が落ちやすいように斜めに傾いている。

(2) コツテギ(豚の皮)

コツテギ(豚の皮)は珍味。大きな皮を焼いて、ハサミで切り分けながら、ゴマ油と塩で食べる。弾力があってかつ噛み応えもあるという独特の食感で、コンガリ焼くと香ばしくて美味しい。

(3) ポッサム

茹でた豚肉を、白菜の塩漬、調味味噌(サムジャン)、キムチ、生ニンニク、アミエビの塩辛などと一緒に、サンチュやエゴマの葉に包んで食べる。豚肉の脂っこさが塩漬白菜やキムチで和らげられて、サッパリした味わいになる。生の牡蠣と一緒に食べるのはクル(牡蠣)ポッサムで、豚肉と生牡蠣の組み合わせが絶妙な味わいとなっている。

(4) チョッパル(豚の足)

チョッパルは、豚の足を香辛料の効いたスープで煮込んでつくる。カラメルで着色しているため、皮の表面が焦げ茶色をしている。薄切りにしてタレを付けて食べる。ゼラチン質の皮と歯応えのある肉が絶妙な味わいとなり、癖になる食べ物である。マッコリとか韓国焼酎にもよく合う。

(5) スンデ(韓国版ソーセージ)

スンデは豚の腸を使った腸詰料理。豚の血、春雨、香味野菜などを混ぜたものを豚の腸に詰めて蒸し上げてつくる。薄切りにして塩とかアミエビの塩辛を付けて食べる。これをスープに入れたのがスンデック、更にごはんが入るとスンデクッパ。韓国東北部の海岸地方(束草)には、豚の腸の代わりにイカの胴に詰めたオジンオスンデがある。これの詰め物には豚の血ではなくイカのゲソと内臓が使われており、普通のスンデとは違ってサッパリした味わいである。

(6) テジモリピョニユク・告祀での豚の頭

テジモリピョニユクは祝い事の定番料理。茹でた豚の頭肉を細かく切って、プレスで固めてつくる。薄切りにして、酢醤油やアミの塩辛をつけて食べる。豚の頭肉はゼラチン質が豊富で、プルプルとした食感が何ともいえない。韓国では、豚の頭は告祀(コサ)と呼ばれる儀式に欠かせないもので、会社の安全祈願祭・竣工式でもこれが供えられる。豚の顔は笑っているように仕上げられ、よい笑い顔ほど値段が高い。また式の参列者は、供えられた豚の頭の口とか耳に紙幣を挟み込むのが習わしである。



4. 鶏の料理

(1) サムゲタン

サムゲタンは鶏をスープで煮込んだ料理。漢字では参鶏湯。参は高麗人参、鶏は鶏、湯はスープの意味。生後約60日の若鶏を、高麗人参、もち米、ナツメ、ギンナン、栗、松の実などとともに長時間煮込んでつくる。スープには味がついていないので、適宜、塩を加える。長時間煮込んでいるので、鶏肉は簡単にほぐれ、塩胡椒をつけて食べる。店によってスープの味が違い、コッテリ系、アッサリ系、エゴマ系などいろいろある。また、烏骨鶏を使ったオゴルゲタン、漢方薬を入れた漢方サムゲタンもある。最近では、鶏を半匹分にしたバン(半)ゲタンもあり、少食の人に人気がある。

(2) タッカマリ

タッカマリは鶏一匹の意味。鶏一匹をぶつ切りして水煮した料理。サムゲタンが若鶏を使うのに対して親鶏を使用。薄切りにした韓国餅が入る場合もあるが、野菜はネギ、ジャガイモだけというシンプルな料理。鶏肉は塩胡椒をつけて食べるが、最後の締めには、麺(韓国の手打ちうどん)を入れる。この麺はコシが強く、煮込んでも伸びてしまわない。

(3) ペクス

ペクスの漢字は白熟。鶏を丸ごと水炊きするのはタッカマリと同じだが、ペクスにはいろいろな漢方材料が入っているところが違う。生姜、ニンニク、ナツメ、ギンナン、ファンギなどが入っている。鶏肉は塩胡椒をつけて食べる。タッカマリと同じく親鳥を使う。最後の締めには、ごはんを入れてお粥にする。

(4) タッカルビ

タッカルビは鶏のカルビという意味。もともとは「冬のソナタ」で有名な春川地方の郷土料理。味付けしたブツ切りの鶏、薄切りした韓国餅、野菜、春雨などをコチュジャンベースのタレとともに大きな平たい鉄の皿で炒めてつくる。最後の締めには、ごはんを入れて焼き飯のようにして食べる。このおこげが香ばしくて美味しい。

(5) 鶏のカラ揚げ

ビールハウス(韓国語はホフチブ)の定番メニュー。チキン&メクチュ(麦酒)でチメクという。スパイスがよく効いてカラッと揚がっており、味はケンタッキーフライドチキンに近い。塩味のほかコチュジャンベースの辛いものもある。副菜のサイコロ状に切った大根の甘酢漬けがよく合う。骨付きのモモ肉をフォーク2本で手際よく捌きながら食べるのが通である。

(6) タクパル

タクは鶏、パルは脚のことで、鶏の脚先を味付けしたもの。脚の形がそのままグロテスクだが、肉質はプリっとしたゼラチン質でコラーゲンが豊富。ただし激辛なので注意が必要。少し甘さのあるマッコリや韓国焼酎とよく合う。

(7) 家鴨の料理

韓国では家鴨をよく食べる。料理法は、焼き物(グリル)、燻製、鍋等いろいろあるが、家鴨丸1匹にいろいろな詰物を入れて土窯で蒸し焼きにした料理がなかなかの一品。もち米、ナツメ、栗、ギンナン等、いろいろなものが入っている。家鴨1羽を3-4人で食べる。家鴨料理は、韓国の宮廷ドラマに薬膳料理としてよく登場する。



5. 魚貝料理-海系

(1) ミョンテ(スケソウダラ)の鍋料理

ミョンテ(スケソウダラ)は韓国の北東部の海で獲れ、よく食べられている。そのため呼び名もいろいろあり、生はセンチ、凍結したのはドンテ、干したのはプゴとかファンテと呼ばれる。冬季にはマイナス 20℃にも達する韓国北東部の海岸でこれを干す風景は冬の風物詩である。唐辛子系の辛い鍋料理(メウンタン)が一般的。生のスケソウダラを使ったセンチタンは、白子とか卵が入るとさらに美味しい。センチタンの場合、魚が煮上がった頃合いを見て頭を引くと、見事に骨がスッポリ抜き取れる。プゴとかファンテはヘジャンクスープの定番の材料。

(2) クルビ(イシモチの干物)

クルビはイシモチの干物である。イシモチ(韓国語ではチョギ)を乾燥した干物はクルビと呼ばれる。なかでも霊岩という韓国の南西部で製造される霊岩クルビが最高級品として有名で、盆正月の贈答品の定番となっている。30cm くらいの大きさになると 10 匹で 5 万円くらいの値がつく。このほか、麦にまぶして乾燥したモノはポリクルビと呼ばれ、焼いて食べると奥行き深い香ばしさに驚く。これをお茶漬けにして食べるのもなかなかの一品。

(3) ミノ(ニベ)

ミノは魚のニベのこと(牛の胃ではない)。大きいものは1m ぐらいになるが、韓国では、1, 2 を争う高級魚の一つである。白身で良質の脂が多く含まれる。刺身はもちろん、焼き物、鍋等、どんな料理にしても美味しい。刺身はムッチリ感があり旨味が強い。塩焼きは身がしっかりしており特に皮についている部分が美味しい。鍋にすると結構脂が浮いてくるが、味わいは上品である。ミノは大阪湾でも獲れるが、あまり市場に出回っておらず日本ではあまり馴染みのない魚である。大阪鶴橋の韓国系の魚屋でたまにみかけることがあるが、価格は韓国よりもかなり安い。市場価値が認知されていないためと思われるが、勿体ない話である。

(4) ドチ(ホテイウオ)

韓国の東海岸の漁港(三陟港)でドチというマン丸い形をしたケツタイな魚をみかけた。漁港の食堂で、この魚の皮の湯引きを酢コチュジャンで食べた。フグの皮よりも厚く、ゼラチン質がたっぷりあった。皮についていた身は、歯応えがあり、旨味も強かった。後日調べたところ、日本名はホテイウオである。日本海やオホーツク海でも獲れ、ゴッコ汁という北海道の郷土料理が有名とのこと。またお腹に丸い形の吸盤があり、海が荒れたときこの吸盤で岩に吸い付いて体が流されないようにするという面白い習性がある。



(5) トダリスック(メイタガレイ)

トダリはメイタガレイ、スックはヨモギのこと。韓国南部の海岸地方(慶尚南道統営)の郷土料理で、春を呼ぶ料理。春、メイタガレイが産卵のため抱卵して接岸する。この頃、ヨモギが新芽を出す。この抱卵メイタガレイとヨモギを使った鍋料理がトダリスック。塩味だけのシンプルな味付けで、ヨモギの香りと淡泊なカレイの身・卵の美味しさが際立つ一品。

(6) ハモのシャブシャブ

韓国のハモは韓国南部(全羅南道麗水)の海で獲れる。ハモの韓国語はケッチャンオであるが、ハモでも通じる。ハモを3枚におおして骨切りしたものをシャブシャブで食べる。スープはダシの効いた塩味で、エゴマの葉、タマネギ、ニラ、エノキなどを入れる。ハモは皮を残して細かく骨切りされており、なかなかの腕前である。酢味噌か梅酢で食べるハモのオトシのような食べ方は韓国にはなかった。ハモは日本にも輸出されており、京都・大阪で韓国産をよくみかける。

(7) コムチ(クサウオ)

コムチは深海魚のクサウオのこと。姿形がよくないので、日本ではビクニン、ババなどの名で呼ばれている。日本でも、一部の地方で食されるがあまり知られていない。韓国での食べ方は辛い鍋のメウンタン。白身で豆腐のようなフワフワした食感で、味そのものはあまりない。韓国では高級魚の一つでかなり高価なのは驚き。



(8) チェントンオ(ムツゴロウ)とゲゲンイ(ワラスポ)

韓国の南西部(全羅南道順天)には、日本の有明海のような干潟が広がっており、チェントンオ(日本名ムツゴロウ)が獲れる。食べ方は、コチュジャンと味噌ベースの辛い鍋が一般的。コチュジャンをつけて焼いた料理もある。また同じ干潟でゲゲンイ(日本名ワラスポ)も獲れる。ゲゲンイは干物で売られており、叩きほぐして炙るかカラ揚げにして食べる。スープにしてもよい出汁が出て美味しい。歯を剥きだしたゲゲンイの顔はエイリアンのような奇怪さでギョッとする。

(9) コムジャンオ(ヌタウナギ)

コムジャンオはヌタウナギのこと。釜山地方でよく食べられているが、ソウルでもこれが食べられる食堂がある。体の表面に粘液がまとわりついており、ネバネバしている。皮を剥くと綺麗なピンクというか肌のような色。コチュジャンをつけて焼くか、そのまま焼いて塩胡椒をつけて食べる。シコシコした食感で独特の旨味がある。韓国の観光地や空港の土産物店でウナギの皮製品(財布、小銭入れ)が売られているが、実はこのヌタウナギの皮である。

(10) ナクチ(足長ダコ)

ナクチは足長ダコのこと。刺身か、甘辛く炒めて(ナクチポックム)食べる。刺身は、長い足を切って塩ゴマ油で食べる。切った後もゴニョゴニョ動いている。また吸盤が吸い付くので、食べる時、のどに詰まらないよう注意が必要。釜山あたりでは、ナクチの小さいもの(セバルナクチ)を割りばしの先にくるくると巻き付けて一気に食べるのが有名。これを食べるのは少し勇気がいる。



(11) カンジャンケジャン(ワタリガニの醤油漬)

新鮮なワタリガニを醤油に漬け込んでつくる。生のワタリガニを醤油に漬けるだけだが、醤油にノウハウがある。醤油に、タマネギ、ネギ、梨、などを入れて煮たてる。これを冷やして、カニを漬け込む。何日か漬けた後、カニを取り出す。醤油は再加熱して殺菌し、冷やしてまたカニを漬ける。これを何度か繰り返す。食べ方は甲羅を取り外してハサミで切り分ける。それを手で持ってカニの肉を吸うようにして食べる。素手では手が臭くなるのでポリエチの手袋をはめる。カニ味噌、卵は実に美味しい。最後にカニの甲羅にごはんを入れてまぶして食べる。このごはんが美味しくごはん泥棒という(他からごはんを取ってきたくなるほど美味しいとの意味)。日本人にも人気が高い食べ物の一つ。

(12) セチョゲ(トリガイ)のシャブシャブ

韓国でも南部の海岸(麗水地方)でトリガイが獲れる。獲れる時期は春で、春の季節料理。食べ方はシャブシャブ(韓国語でもシャブシャブ)。煮干しでとった淡泊なスープに塩味をきかせ、サッとくぐらせて食べる。トリガイは開いてないので、名前の由来となった鳥のくちばしの形がよくわかる。野菜は、白菜、ネギ、ホウレンソウが入っている。トリガイは、韓国語ではセチョゲ。セは鳥、チョゲは貝という意味。鳥のくちばしからの連想と思われるが、日本と韓国で同じように名付けているのが興味深い。

(13) 仁川の貝焼き(チョゲグイ)

仁川空港を利用した人なら分かると思うが、仁川空港周辺の海域には干潟が広がっている。周辺の海岸では、貝を炭火で焼いて食べさせてくれる店が沢山ある。日本と同じく、焼けて開いた貝に醤油をさして食べる。貝はアサリ、大アサリ、ホタテ貝、ツブ貝、ムール貝など。七輪を使っている店もある。

(14) モンゲ(ホヤ)・ミドッ(エボヤ)

モンゲはホヤのこと。モンゲもよく食べる。日式料理の刺身の定番。韓国南部の海で養殖されており日本にも輸出されている。ミドッはエボヤのこと。大きさ 1-2cm でラグビーボールのような形をしている。これを海鮮鍋に入れるといい出汁が出る。噛むと中から潮の香りがする液汁が出てくる。但し、液汁は超のつく熱さなので、注意しないと口の中を火傷する。



6. 魚貝料理-淡水系

(1) ウノ(アユ)のセコシ

韓国にもアユが生息している。アユが生息する川沿いでは、アユが食べられる食堂がある。アユは天ぷらとかジョリム(辛い煮物)で食べる。メニューに塩焼きはなく、何とか塩焼きをと頼むと、アルミホイルに包んで焼いたものが出てきた。香ばしさがなく今一つであった。また、生のアユを骨ごとぶつ切りにして酢コチュジャンで食べる。キュウリのようなアユ独特の香りはするが酢コチュジャンの味が強烈で味の方はもう一つであった。やはりワサビ醤油の方が美味しいと思う。このセコシであるが、日本語のセゴシがそのまま韓国語になったものと思われる。韓国の人がセゴシと発音するとセコシに聞こえる。韓国では、アユ以外にも、カレイ、マナガツオ、コハダなどの骨の柔らかい魚もこのセコシで食べる。

(2) チャンオ(ウナギ)

ウナギは韓国語でチャンオ(長魚)。焼いて食べるのが一般的。食堂ではキログラム単位で注文する(1kgで3-4匹)。開いたウナギを網の上で焼き、頃合いを見てハサミで切り分ける。焼き方は蒸さずに焼く関西風。串は使わない。それを、甘辛の醤油タレか塩をつけ、生ニンニクのスライス、生ショウガの細切り、味付き味噌と一緒にサンチュやエゴマの葉に包んで食べる。ウナギの最上の部位はシッポ。最上の客人にはシッポを奨める。シッポは一番よく運動する部位なので、これを食べるとスタミナがつくというわけである(美味しいからというわけではない)。

(3) メギ(ナマズ)、パガサリ(ギギ)のメウンタン

韓国の大きな川沿いでは、ナマズやギギが食べられる食堂がある。料理法は辛い鍋のメウンタン。ナマズの身もギギの身も生臭くなく味は淡白である。ちなみにギギは音を出して鳴くが、日本人はこれをギイギイと聞き取ってギギと呼び、韓国人はパガパガと聞き取ってパガサリと呼ぶ。ナマズやギギは日本の琵琶湖でも獲れ、琵琶湖周辺や京都の川魚屋で蒲焼にして売られている(結構美味しい)。



(4) ピンオ(ワカサギ)のテンプラ・オドリ食い

韓国の冬は寒くマイナス20度近くになる。東北部の川では全面結氷するところもあり、氷に穴をあけてのワカサギ釣りが盛ん。シーズンになると釣場周辺にワカサギが食べられる食堂が沢山できる。テンプラ、フライパンで焼いたものが一般的だが、生きたままのワカサギを酢コチュジャンで食べたりもする。まさに踊り食いだ、味わいを楽しむというようなものではない。

(5) チュウオタン(ドジョウ鍋)

ドジョウの韓国語はチュウオ(鯽魚)であり、スープ料理がチュウオタン(鯽魚湯)。チュウオタンは韓国の地方の郷土料理で、南原と原州が有名。ソウルのチュウオタンの店はどこかの名前がついている。ドジョウは、丸ごと入っている場合とすり潰している場合がある。チュウオタンには山椒の粉を入れる。サイドメニューのドジョウの天ぷらも美味しい。

(6) ドリベンベン

韓国の中西部を流れる錦江流域の郷土料理にドリベンベンという料理がある。ドリ(回る)、ベンベン(ぐるぐる)という意味で、淡水のオイカワ、モロコ、モツゴなどの小魚を、円を描くようにフライパンに並べて焼いた料理。フライパンで焼く前に小魚をから揚げし、コチュジャン、醤油などで味付けする。川魚特有の臭みは全くなく、サクサクして美味しい。

(7) ゼチョップク(シジミ汁)

韓国南部を流れるソムジン川ではシジミが獲れ、川沿いの食堂でシジミスープが食べられる。このあたりは淡水と海水が交じりあった汽水域で、シジミの生息に適しているとのこと。シジミ、ニラ、塩だけの至ってシンプルな料理。シジミの身をとりわけて野菜と酢コチュジャンとで和え物にしたり、チヂミにしたりもする。



7. 珍味

(1) ホンオフエ

超高級品の一つであるが、韓国の臭い食べ物のナンバーワン。韓国南部の海岸地方(木浦)の郷土料理で、エイの一種のガンギエイを甕に入れて発酵させてつくる。エイはサメと同じく、腐敗するとアンモニアが発生する。このアンモニア臭が強烈で、鼻をつまんで食べなければならないほど。アンモニア臭は発酵の程度によりピンキリで、高級品ほどアンモニア臭が強烈。ホンオフエは茹でた豚肉とキムチと一緒にして食べ、これをサムハップ(三合)という。ホンオフエのアンモニア臭がキムチの乳酸・アミノ酸で中和されて少しは臭いが和らぐ。臭いのため韓国人でもダメな人が結構多い。ホンオフエを食べる時、話題になるのが伊豆のクサヤ、琵琶湖の鮒ずしとの臭さ比べであるが、ホンオフエの臭さは他を圧倒している。

(2) ケブル(ユムシ)

ソウルの日式料理(韓国式の日本料理)の店ではケブルの刺身が出てくる。ケは犬、ブルは男の一物のことで犬のチンチンという意味。寸詰まりの極太のミズミミだが、正体は釣り餌のユムシ。生きていたときは伸びたり縮んだりしてグロテスク。これを小さく切って刺身で食べる。食感はゴムのようでシコシコ感もある。味は殆どない。奇怪な姿形をしており、しばしば日本人が韓国人から食べられるかどうか試されるのがこの食べ物である。

(3) ポンテギ(蚕のサナギ)

ポンテギは蚕のサナギを塩茹でしたもの。食堂でバンジャンの一つとして出てくるが、明洞とか有名な観光スポットでも紙コップに入れて売られている。クセのある臭いが気になるが、味の方はエビのようで結構美味しい。蚕のサナギは、日本でも昔はよく食べたというが、今は淡水魚(鮒とか鯉)の釣りのエサとして使われるだけである。またポンテギの缶詰もある。土産に買って見たことがあるが、評判は全くダメであった。

(4) ドトリムック(ドングリ)

ドングリの粉でつくった寒天状の食べ物。ドトリムックそのものには殆ど味がなく、醤油・唐辛子・ゴマ油で調味したタレに付けて食べる。低カロリーダイエット食として人気がある。ドングリにはタンニンが多く含まれ渋みをとるため水で晒すという手間が大変であるが、最近では渋みを抜いて粉にしたものが売られている。ドングリは、日本でも、縄文時代の主要な食料であったが現在は食べられていない。今の時代に韓国で食されているのは一つの驚きであった。



(5) ソウルで食した珍味—マンボウ、岩ガキ、亀の手、クアメギ、クジラ

ソウル江南の海鮮料理店でいろいろな珍味を味わった。一つはマンボウの刺身。マンボウはクラゲしか食べない変わった魚で、ユーモラスな姿格好をしている。刺身は、半透明の白色で、コンニャクか寒天のような感じ。身そのものに味は殆どなく、食感も頼りない感じ。天然の岩ガキも絶品。10年物の20cmくらいの大きな岩ガキを刺身で食べるが、旨味がジワーっと広がる。クジラは塩漬けたウネス、尾羽、皮、皮下脂肪等をそのまま刺身で味わう。韓国でも南東部の蔚山というところで、小型のクジラを対象に細々と捕鯨をやっている。クアメギはニシンやサンマを凍結乾燥したもので、細ネギと一緒に生ワカメや海苔にくるんで食べる。脂がのっていて酒のあてによい。亀の手も珍品。塩茹でて、殻の中の身を取り出して食べる。歯応えがあって潮の香りが強い。ちなみにカメの手は韓国語でもコブキ(亀)ソン(手)。



8. その他の食べ物

(1) キムチ

キムチは韓国の食事に欠かすことのできない象徴的な食べ物。白菜、大根、キュウリ、ネギ等、様々なキムチがある。トンチミという冬に食べる水キムチもある。トンチミは酸味がある塩味でサッパリしている。チョンガキムチは葉つきの小さい大根のキムチ。形が独身男性の髷の形に似ていることからついた名称。独身男性をチョンガというのもこの髷の名称に由来する。キムチは一年に一回漬け込む。これをキムジャンと呼ぶが、家族の重要な行事。長男の家に一族が集まり一年分のキムチを漬け込む。キムチの作り方には各家庭で様々なノウハウがあり、母親から娘・嫁に伝えられていく。

(2) トウガラシ

韓国料理と言えばやはりトウガラシ。どんな料理にも使われ、生のままでもよく食べる。焼肉の店では少し大ぶりの緑のトウガラシが必ず出てくる。それを調味味噌をつけて食べる。たいていは甘味もあって問題ないが、たまに辛いのにあたる。これにあたると口の中が炎上して大変なことになる。ちょっとやさつとでは治まらない。韓国の人は、先っぽを折りとって匂いで辛いのが分かるという。鼻にツンとくれば辛いということであるが私には分からなかった。小ぶりのチョンニャンコチュがある。これは細かく切ってチゲ鍋等に入れるが、辛さが凄まじいので取り除いて口に入れないのが無難。赤トウガラシを干して粉にしたのがコチュカルで、キムチの他、いろいろな料理に使われる。



(3) ビビンパ

ビビンパは混ぜご飯の意味。ご飯の上に、卵焼きの細切り、各種野菜が盛られて出てくる。これにコチュジャン、ゴマ油を加えて混ぜて食べる。このビビンパ、出てきた時は各素材が整然と載っているが、混ぜるとグチャグチャした状態になる。この変わり様を、ソウル在住数十年の著名な某新聞記者が、「羊頭狗肉のようだ」とコメントした。これにソウル市民が反応しネットで炎上した。「韓国の伝統料理を羊頭狗肉とは何事か。大変な冒涇だ。」という訳である。2009年頃のことである。これもややこしい日韓関係を象徴する出来事の一つ。

(4) ブテチゲ

ブテ(部隊)のチゲ(鍋)という意味。朝鮮戦争の時代、韓国に駐留するアメリカ軍から残った食材をもらい受けて始まったという料理。ハム、ベーコン、スパム(ランチョンミート)、モヤシ、薄切りの韓国餅、春雨、麺などを入れて、浅くて平たい鉄の鍋で煮込みながら食べる。スープは白く濁っており牛骨などからとったものだが、店によってノウハウが異なり各店の秘伝になっているとのこと。また麺は、専用のインスタントラーメンの麺で、煮込んでも伸びてしまわない。

(5) スンドゥブチゲ

スンドゥブ(純豆腐)のチゲ(鍋)という意味。唐辛子の入ったピリ辛のスープに、牛肉、アサリ、カキなどを入れ、固まる前の柔らかい豆腐(おぼろ豆腐)を入れる。最後に生卵を入れてかきまぜる。ピリ辛のスープに、肉や海鮮物のエキスの旨味が加わってなかなかの味わいとなっている。唐辛子を入れない白色のスンドゥブもある。こちらはゴマ油が入っており香ばしい味わいである。

(6) チョングッチャン

チョングッチャンは韓国の納豆。納豆の作り方は日本と同じで藁についた納豆菌で大豆を発酵させてつくる。日本の納豆のような粘り・糸引きはなく、スープにして食べる。日本のようにそのまま食べることはない。

(7) コングクス

コングクスは、冷やして食べる麺料理で夏場の季節限定メニュー。大豆を茹でてミキサーですり潰したものに麺を入れて食べる。トマトの薄切りとキュウリの細切りが添えられる。味はついていないので塩を好みの量入れる。ある食堂で緑色の麺が出たことがある。茶ソバと思いきや緑の正体はクロレラだった。クロレラは栄養があるとのことだったが、味はどうというほどのものではなかった。

(8) ヘジャンク

ヘジャンは漢字では解腸。酒で疲れた胃腸を回復させるとの意味。ヘジャンクは酔い覚ましのスープで、整腸作用、滋養強壮の効果があるという。ヘジャンクにはいろいろな種類がある。ソンジックは豚の血を固めたソンジが入ったスープ、ネジャンタンは牛のいろいろなホルモンが入ったスープ、タスルギックはカワニナのスープ、等々。カワニナは淡水の細長い巻貝であるが、獲るのが大変な上、茹で上げてから一個一個身をほじくり出す作業が大変である。



(9) ジョン(チヂミ)・カムジャジョン・ビンデトック

韓国では、チヂミという表現は通用せずジョンと呼ぶ。イカ・エビ・牡蠣とかの海鮮系、豚肉、ネギ、キムチ等のジョンがある。珍しいのは海藻の一種であるメセイン(カブサ青海苔)のジョンで磯の香りが豊か。小麦粉の代わりにジャガイモを使ったのがカムジャジョン。ビンデトックは小麦粉ではなく緑豆(日本にはない)という小さい豆の粉を使ったものである。雨が降るとビンデトックを食べに行くという話がある。ビンデトックを焼くときのパチパチした音が雨降りの音に似ており、雨が降ると農作業ができないのでビンデトックを食べに行ったという郷愁を感じるからだとか。

(10) 犬肉料理

韓国グルメといえば、犬食に触れないわけには行かない。韓国でも、日本の土用と同じ頃にボンナル(伏の日)というのがあり、この日に犬肉料理を食べる。夏の暑いときに、犬肉でスタミナをつけて夏を乗り切ろうというものである。たいていはボンシタン(補身湯)と呼ばれる辛い鍋料理であるが、スユク(水煮)もある。犬肉は若干臭みがあるので、料理には香りの強いエゴマ、セリなどが使われる。肉自体は脂身が少なく淡泊だが、特段美味いというものではない。韓国でも、最近は若い人や女性の間で犬肉を敬遠する人が多くなっており、オジサンの食べ物というイメージが強くなってきている。ソウルオリンピックのとき、外国の人から「犬を食べるのは野蛮」と非難され、犬肉料理の店は、表通りから裏の目立たないところへ引っ越したとのことである。最近は目立たない場所でヒソソリと営業している。ただ、食用の犬は、愛玩犬ではなく、犬食用に飼育されたものである。ちなみに日本の土用は丑の日であるが、ボンナルは庚の日である。



9. 食文化について

(1) 食事の作法

食事の作法はいろいろと異なり、戸惑いや違和感を覚えることがあった。以下はその一例。

- ・日本では、箸は前の方に横にして置かれるが、韓国では右側に縦にして置かれる。
- ・日本では茶碗や汁椀は手に持つが、韓国では手に持つのは不作法とされる。
- ・日本では茶碗のごはんは箸で食べるが、韓国ではスプーンで食べる。
- ・韓国では食事の時にハサミをよく使う。焼肉、冷麺、キムチ、等々。

(2) バンチャン

バンチャンとは副菜のこと。焼肉とか刺身を注文すれば、沢山の副菜がついてくる。キムチ類、野菜の和え物、アサリやカキ、各種塩辛、各種チヂミ、小魚のから揚げ、チリメンジャコ、ふかしイモ等々。すべてお代わり自由で無料。その分、焼肉とか刺身定食の値段が高く設定されているのだが、韓国の人が日本で食事をしたとき、小皿の料理を注文してお金をとられて驚く。韓国では無料だからである。

(3) 宮廷料理

宮廷料理は、朝鮮王朝時代に発達した宮廷での食事。王様、皇后が食したもので、小皿に盛られた沢山の料理がテーブル一杯に並ぶ。いろいろな食材を手の込んだ料理法で調理されている。食材の色も工夫されており見た目に綺麗。また朝鮮王朝時代には唐辛子がなかったので全般的に辛くない。京都の懐石料理のようなイメージである。



10. おわりに

以上、韓国の食文化のあれこれを紹介した。定番の韓国グルメの他に実に様々な食べ物があることを、多少なりともはお分かり頂けたのではないと思う。私が驚いたのは、日本のお隣の国なのに、料理法とか調理法、食べ方、さらに食事のマナーなどが大きく異なることであった。日本と韓国は、古の時代から深い交流があったにも拘わらず、食の文化に大きな違いがあることは驚きであった。こうした驚きは、やはり、自分の目で見、舌で味わい、実際に体験してみないとわからないものと思う。ソウルでは今回紹介した韓国グルメの殆どを食べることができる。ソウルは、大阪からなら2時間弱のフライトで行くことができる。今はまだ新型コロナウイルスの問題で韓国との往来が難しい状況であるが、これが解決した暁には、是非ともソウルへ出かけて自ら体験していただきたいと思う次第である。

(完)

§ 1. はじめに：

101歳でなお現役の内科医として週5日間働いているという田中旨夫医師が書いた著書
“101歳 現役医師の死なない生活”には、毎日実践している45項目の生活習慣が健康長寿をもたらしていると述べています（(株)幻冬舎、2019年12月10日発行）。

田中医師は元々健康体であった訳ではなく、むしろ、ご自身の体の脆弱性を認識しているからこそ、多くの健康長寿対策が実践でき、元気で長生きしているのであろうと推察されます。この45項目の生活習慣を30項目に圧縮して、自分自身の覚書として抄録しました。

一部私見を交えて語句を修正、或いは編集した部分もありますが、なるべく原文のまま引用しました。これらの項目はよく知られた健康法が多いですが、101歳で現役の医者が述べる事だけに説得力があると感じます。これらの良い生活習慣の多くを毎日実践できれば、100歳を超えて健康長寿に恵まれる事は夢ではなさそうです。末筆ながら、§ 32. § 33. に田中医師以外の賢人の死生観に触れ、§ 34. には「不老不死」や「不老新薬の開発」等、健康長寿に関連する情報を幾つかピックアップしました。

§ 2. リズムの良い生活（規則正しい生活）こそ健康長寿の鍵：

体調が安定している人は、食事時間、就眠時間、起床時間が自然に毎日同じ時間となり、身体に良いリズムが出来ている。

§ 3. 毎日約30分の散歩で死ぬまで歩ける身体になる：

高齢者が寝たきりになる原因は、足腰の衰えによる転倒（骨折）が多い。散歩の効用は、景色や会話を楽しみながら歩く事によって、身体だけでなく心も豊かにしてくれる。高齢者の体は、甘やかすとあっという間に衰える。楽をすると駄目という事である。

§ 4. 太陽の光を1日15分浴びて認知症や癌を防ぐ：

日光浴の効果は、①体内時計を正しく整える効果、②精神の安定に関わる脳内の神経伝達物質・セロトニンの働きを活発化し、その分泌量を増やす効果（鬱や不眠症改善効果）、③ビタミンD（アンチエイジングビタミン）を作る効果（骨粗しょう症を予防する）、④大腸、胃等、消化器系癌の予防効果（免疫機能の活性化）が期待できる。

§ 5. 昼寝の習慣（30分程度、短時間）により、疲れを取る。

睡眠負債（睡眠不足の蓄積）が増えると、生活や仕事の質が低下し、各種疾病につながる危険もある。30分程度の昼寝によって疲れを取れば、一日がより充実する。

§ 6. 毎朝、足腰の柔軟体操をする（身体には軽めの運動が一番良い。激しい運動は逆効果）。

身体はよく動かす部分と、殆ど使わない部分がある。ふだん使わない部分を意識して柔軟体操すると効果がある。身体の柔らかさを維持する事は老化を防ぐ事に直結する。

§ 7. 良い姿勢を保つ為に、ねこ背になってないか、常に意識する。

加齢に伴って背中が曲がってくるのは仕方ない面もあるが、老化度は背中に現れると言っても過言ではない。一旦背中が曲がると元に戻せないなので、日頃から背筋をピンと張った姿勢を

習慣づける事によって曲がるのを防ぐことができる。

§ 8. 毎日 15 種類以上の野菜を食べる：

野菜はビタミン、βカロテン、含硫化合物が多く含まれ、身体のサビを落とす効果がある（活性酸素を減らす抗酸化成分）。カロリーが低いので肥満や糖尿病を予防する。

野菜を初め、キノコ、海藻、納豆等に含まれる食物繊維は、糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑えてくれるだけでなく、老化促進物質の吸収を抑え、排出する効果も期待できる。野菜は食事の際、最初に食べると、より効果的である。

{ 私見：15 種類の野菜を毎日確実に摂取する事は至難の業と思われる。3 度の食事毎に 3 品目前後食べて、不足分は野菜ジュース等で補うという考えはどうだろうか。例えば：KAGOME の商品「野菜生活 100」には、20 種類の野菜と 6 種類の果物が含まれている }

§ 9. 野菜ばかりの粗食ではなく、肉類もしっかり食べる：

健康長寿の人は菜食主義に偏った人は少ないと考えられる。むしろ粗食の人は新型栄養失調になる人が多い。タンパク質は 20 種類のアミノ酸で構成されているが、この内、必須アミノ酸 9 種類は体内で作れない為、肉などの食物から摂るしかない。肉に含まれる血清アルブミンは老化防止にも役に立つ。

但し、一方で現代人は栄養過多とも言われている。食欲に任せて甘いものや脂っこいものを食べ過ぎたり、間食したりすると肥満になって心臓病や糖尿病になり易い。

何事も「ほどほど」「バランス感覚」「足るを知る」ことが大切である。

§ 10. 発酵食品を欠かさない：

健康長寿者は、ヨーグルト、チーズ、発酵にんにく、味噌、納豆、漬物等の発酵食品を頻繁に食べている。腸内細菌は加齢と共に善玉菌が減少し、悪玉菌が増えるので、発酵食品によって腸内フローラを整える必要がある。

§ 11. 果物は少量でも毎日食べる：

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール、カロテノイド等を含み、老化やガン、動脈硬化の原因となる活性酸素を抑える効果がある。

但し、果物には糖分が多く含まれるので食べすぎには注意しなければならないだろう。

§ 12. 身体の土台となるカルシウムを沢山摂る：

骨を形成するのに必要な成分は、カルシウム、ビタミン D、ビタミン K、マグネシウムがある。カルシウムは、チーズ、ヨーグルト、豆腐、納豆、シラス（小魚）、ヒジキ、わかめ、もずく（海藻類）、小松菜、チンゲン菜、芋の葉（黄緑色野菜）に多く含まれている。ビタミン D は腸内でのカルシウムの吸収を促す。ビタミン K はカルシウムを沈着させる作用や尿中に排泄されるのを抑える働きをする。マグネシウムはカルシウムが作られるのをサポートする。骨密度の高い丈夫な骨は、身体の基礎を固める事になる。

§ 13. 老化を防ぐ植物性オイルや青魚を摂る。

オイルは大きく分けて飽和脂肪酸（肉類に多く含まれ常温で固体：脂と書く）と不飽和脂肪酸（サラダ油、コーン油、紅花油、オリーブオイル、常温で液体：油と書く）の 2 つがある。

更に必須脂肪酸は、オメガ 3 脂肪酸と、オメガ 6 脂肪酸に分けられる。
オメガ 3 脂肪酸は、青魚（いわし、サンマ、鯖）、エゴマ油、亜麻仁油等に含まれ、認知症の予防、中性脂肪を下げる、動脈硬化、高血圧、不整脈を予防する、アレルギー症状を抑える等、多岐にわたる健康効果がある。オメガ 6 脂肪酸は、サラダ油、コーン油、紅花油、ヒマワリ油、ゴマ油等に含まれ、血中のコレステロール濃度を下げる効果がある。
オメガ 3 脂肪酸とオメガ 6 脂肪酸の摂取割合は、1：4 が理想とされており、このバランス摂取が重要で、一般的にオメガ 6 脂肪酸が多くなり過ぎる傾向がある。

§ 14. 週 1 回、薬膳スープで細胞をよみがえらせる：

漢方薬「十全大補湯」が入った薬膳スープを最低週に 1 回は飲んでいるが、その薬効は免疫力を高めて身体の抵抗力をつける、たまった疲れをとる、血行を促進し冷え性を治すなどの効果が期待される。

§ 15. くつろいでいる時間に緑茶、コーヒー、紅茶を楽しむ：

緑茶、コーヒー、紅茶にはカテキン、ポリフェノール等（フィトケミカル）が多く含まれている。ポリフェノール類は抗酸化作用による免疫力向上、抗ガン効果があり、動脈硬化、心筋梗塞等の生活習慣病を予防してくれる。

§ 16. 中高年は糖質制限をしない方が良い：

筋肉が衰えて疲れやすくなるのは、体内に糖が不足すると、筋肉を分解してアミノ酸を糖に変える働きが起こったり、基礎代謝が落ちる。筋肉が落ちると活動量が低下し、転倒し易くなるので、高齢者には命取りになる。

§ 17. 塩分を減らして素材を味わう：

日本人はまだまだ塩分の摂取量が多い。厚生省は塩分の目標値として、7～8g/日未満、WHO は 5g/日未満を推奨している。

§ 18. トランス脂肪酸を含むパン、お菓子、インスタントラーメンをなるべく食べない：

植物油に水素を添加して生成した人工的な油脂であるトランス脂肪酸は、マーガリンやショートニングに多く含まれている。この油脂は悪玉コレステロール値を上げ、善玉を減らすことから、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、肥満、アレルギー疾患等の健康被害を起こす危険性がある。

§ 19. 加工食品はなるべく口にしない：

加工食品には消費期限を長くしたり、味や見栄えを良くする目的で、酸化防止剤、防カビ剤、人工着色料、人工甘味料等の食品添加物や農薬を含むものが多い。
食品添加物は健康に良くないと考えられるものが多いのでなるべく摂取を控えたい。

§ 20. 西洋医学に東洋医学を取り入れた統合医療で病気を治す：

西洋医学は特定の病変部や症状に直接効く治療や投薬が行われるが、東洋医学は（鍼灸や漢方等）患者の体質を含めた身体全体を診た上で、自然治癒力を引き出す方向で時間をかけて治療を進める。鍼灸治療が効果を発揮するのは、ツボを刺激する事によって、その人が持っている自然治癒力が高まるからである。西洋も東洋もそれぞれ特徴があるので、それぞれの良いと

ころを組み合わせるとオーダーメイドの治療を行うと良い結果が得られる。

§ 21. 大病で死にかかった事に感謝する：

1 回目の大病は 32 歳の時、総合病院で研修医をしていた頃に肺結核に罹った。当時は有効な治療薬（抗生剤）が無く、死に至る不治の病と言われていた。大量の咯血をして死ぬ寸前まで行ったが、病気を発症した翌年、強力な抗結核剤が開発され、運よく命拾いした。現在、結核による胸膜炎で組織が縮み肺機能は半分しかないが、運命の神から医師としての使命を全うせよというメッセージを貰った様に思っている。

医者は大病や怪我をした経験が無いと、患者の辛さに思い至らず、誠意ある対応や丁寧な治療ができない可能性もあるので、大病した事を感謝している。

2 回目の大病は 89 歳で末期癌になり、命の危機にさらされた。手術では右肝臓を切除し、ボロボロの胆管は十二指腸につながる空腸を切って、左肝臓につなげた。

その後、年 2 回の精密検査では、再発や転移はみられないし、体調は良好で、発症前より元気になった気がしている。

§ 22. 薬は必要最低限に抑える：

薬は特定の病気に対して効力を発揮する反面、免疫力の低下、胃など消化機能の不調、便秘や下痢、アレルギー症状等様々な副作用を伴う。薬に頼りすぎると自然治癒力が下がると考えられる。自分の自然治癒力をもっと信じて、自然治癒力を高める方法（例えば鍼灸等の東洋医学）を考えて治療を受けるべきと思う。

§ 23. 未病のサインに気付く：

東洋医学には未病という概念がある。未病とは健康と病気の間にある状態で、はっきり病気の症状が現れていないものの、放っておくと病気に進行する可能性がある段階である。未病のサインはいつもとは微妙に違う変化や違和感が、排泄物、皮膚、舌、眼、爪、声、体臭、頭痛等に出てくるが、元気があって体力に自信がある人ほど気づかないものである。身体が繊弱で病気がちの人が意外に長生きするのは自分の体に自信がなく、ちょっとした変化に敏感な為、早期発見、早期治療につながるからだと思う。

例えば、顔色が黒っぽい場合は、肝臓や腎臓の疾患を疑った方が良いかもしれない。

頭が重い状態が続く場合は、クモ膜下出血や脳梗塞の疑いがある。

§ 24. 健康長寿の人の共通点：

長年、沖縄で医者をやって来て、高齢者の診察をして年齢のわりに元気だなと感じる方には共通する 3 点がある事に気が付く。

①食事：沖縄では野菜、魚、海藻等を中心とした食事が目立ち、台湾では野菜、魚、発酵品などを好む人が多いという印象を受ける。

②運動：身体を動かす生活をしている。高齢でも自分の食事を作る家事、買い物、散歩の習慣などを持っている人が多い。体に負荷をかけず、疲れる事が殆ど無い様な生活をしていると、早い時期にボケやすく、新陳代謝が悪くなり、免疫力が低下して病気にかかりやすくなる。

③生き甲斐：話し相手となる友人が多く、ボランティア活動に参加したり、絵や書など何らかの趣味を楽しんでいる人が多い。

§ 25. 「心の健康」は「体の健康」に直結している：

過度なストレスは心拍数と血圧を上げる為、高血圧や心筋梗塞の原因になる。また、アドレナリンの分泌が増える事で血小板同士が結合しやすくなり、血栓ができ、脳梗塞の要因にもなる。更にストレスが続くと、心身を休める副交感神経が十分に機能せず、自律神経失調症や過敏性腸症候群、十二指腸潰瘍の要因になったりする。ストレスは免疫力低下による癌の原因にもなると言われている。

逆に、常に前向きで明るい気持ちでいると、セロトニン、ドーパミン、オキシトシンと言った幸せホルモンの分泌が促進され、心のバランスを整え、ボケを防止したりするので、心の健康は身体全体の健康にとって極めて重要な要素である。

「病は気から」という言葉は事実である。「笑う門には福来る」には科学的な根拠（免疫細胞を活性化し、身体の抵抗力を高める効果）があるのである。

§ 26. ボケ防止には脳トレではなく、楽しい事をする：

脳科学的には楽しい時は脳の中にセロトニン等の脳内伝達物質が沢山出て、脳を活性化する刺激となりボケを防止する。楽しかったり、生きる張り合いを感じるものを何か持ち、それを長く続ける事が一番のボケ防止対策である。

§ 27. 「今日からあと 10 年は頑張る」という決意を毎日する：

自分は 10 年毎に節目となる特別な日を設けている訳ではない。毎日が節目であって、毎日、毎日「今日からあと 10 年仕事をして人の役に立とう」という気持ちを毎日更新し続けている。「あと 10 年」を「あと 1 年」にして、それを毎年繰り返しても良いのではないかと言われた事がある。しかし、1 年と 10 年では「頑張るぞ」という前向きの気持ちが全然違うのである。大きな目標を持つことで意欲が膨らむのである。

§ 28. 死ぬまで未知の事に挑戦する：

新しい事への挑戦は幾つになってもできる。80 歳半ばで英語をマスターしたいと思い立ち、アメリカで 1 年ほどホームステイした日本人女性が居た。新しい事に挑戦する喜びは、自分が変われるという喜びにつながる。未知なる可能性への扉を開くきっかけにもなる。

§ 29. やるだけの事をやったら、後は運を天にまかせる：

生きていれば、人は様々な困難にぶつかる。命を失いかけた事が 2 度あった。しかし、ベストを尽くせば後はどの様な運命になるかは天が決める事と覚悟していたので、闘病中は穏やかな気持ちで過ごす事ができた。困難な事に出会っても、力まず、できる事をしっかりやる、ベストを尽くして運を天に任せる、そういう姿勢でいれば、きっと道は拓けると思っている。

§ 30. 「できない」ことより「できる」ことに目を向ける：

加齢と共に身体が思うように動かさなくなり、何事にも消極的になりやすい。しかし、出来ない事を嘆くより、出来る事に気持ちを向けて余生を楽しむという感覚が大切と思う。のどが渴いた人に、水が半分入ったコップを出されて、「半分でも水が飲めるのは有難い」と感じる人と「たった半分しかないのか」と悲観的に感じる人に分かれるが、何事も肯定的に捉えて生きる事に前向きな人と、何事も否定的に捉えて消極的な人が居る。肯定的な人生が望ましいのは言うまでもない。

{私見：物事を善意に解釈するか、悪意に解釈するかで、逆の結論に達するのとよく似た話である。肯定的な人生をおくるか、否定的な人生をおくるかはその人の自由であるが、明るい人生になるか、暗い人生になるかの分かれ道になるという事であろう}

§ 31. 死はこわいものではない（田中医師の死生観）：

死については古今東西の科学者、宗教家、哲学者等、様々な専門家が研究対象として取り上げているが、誰一人として明確に死を語る人は居ない。生きている間は、人は死を経験する事が出来ないからである。医師という立場で多くの人の死を見てきたが、確実に分かるのは、死は生命を持つものの宿命であり、極めて自然な現象である事である。死は全ての人間が経験する事実に過ぎない。そう考えているので、自分にとって死はこわいものではない。当たり前なことだが、生きている間は、死はない。従って死ぬまで生きる、ただそれだけの事である。（以上が田中医師の本の要約です）

§ 32. 哲学者・鷲田小弥太氏の死生観（著書『死ぬ力』（2016-2-20）より）：

人生は誕生から臨終迄の進行である。一見するとゼロからゼロへの移行である。勿論平坦コースではない。どんな人にも上り坂もあれば下り坂もある。勿論誕生も死も文字通りの「ゼロ」ではない。「無」から「無」への展開でもない。「有」から「無」への転化でもない。生と死は表裏一体である。1年生きたは1年死んだと同じだ。死は生の彼方にあるのではない。生の中に、正確には生と共にある。単に「共存」しているのではない。二つは一にして二、二にして一、という不可分離の関係にある。生がないところに死はない。死がないところに生はない。

§ 33. 解剖学者・養老孟司氏の死生観（著書『死の壁』（2004-4-15）より）：

自分の死について延々と悩んでも仕方がない。そんなのは考えても答えは無い。「死の恐怖をいかに克服するか」などと言ったところでどうしようもない。死には一人称の死（自分）、二人称の死（親族）、三人称の死（他人）があるが、一人称の死体を見る事が出来るのではという誤解に近いものがある。極端に言えば、自分にとって死は無いという言い方ができる。死んだらどうなるかは、死んでいないから分からないのである。二人称の死、三人称の死は考える意味がある。自分にとって影響が大きいからである。そんな訳で、自分自身は自分の死で悩んだことが無いし、死への恐怖も感じない。

§ 34. 「健康長寿」と「不老不死」並びに、健康寿命に関する「新薬の開発」：

★1. 「健康長寿」と深い関係のある「不老不死」については中国に古い伝説がある。

又、「不老」については研究もなされているので、専門家の意見を取り入れながら考えてみたい。生命科学者・高橋祥子氏が述べる様に「不老」と「不死」は分けて考えなければならないであろう。～ {以下私見} ～

「不老」に関する研究は後記（★3. ★4.）する様に少しずつ成果をあげている。現在の人間の寿命の上限（最大寿命）は約 120 歳であるが、将来、「不老」の研究によって最大寿命が 150 歳くらいまで伸びるかもしれない。

しかし「不死」となれば次元の異なる問題と考えられる。即ち、「不老」研究の行き着く先（最終目標）は「不死」かもしれないが、「不死」ともなれば想像を絶する架空の世界であって、誰も「不死」を望みも期待もしないであろう。何故なら、仮に「不死」が実現され

るや否や、地球上に溢れた人類は飢餓状態へと突き進み、(逆説的ながら)人類絶滅へ向かって驀進する事になるのではないだろうか。「不死」の結果は、地球上に地獄絵を見るが如く暗黒の世界となり(架空の議論を弄ぶ様であるが)人類を幸せにするどころか、逆に不幸にする可能性が大である。人類が幸せに長生きできなければ、本末転倒、ナンセンスな研究目標となる。

地球の生き物は生と死という循環系から成り立っており、この自然の摂理を破壊する様な事をすれば天罰観面という事ではないだろうか。

★2. 「不老不死」に関する古い伝説：

紀元前 219 年、秦の始皇帝の命で徐福(道教の仙術士)は「不老不死」の薬を求めて童男童女 3,000 人を従えて山東省から船出(史記にも記載)したが、行方不明となり再び帰る事はなかったと言われている。その徐福は日本に漂着したという伝説があり、日本の至る所に徐福のお墓や地名が残されている。紀元前から人間(最高権力者)は「不老不死」に憧れていたという事例を示す伝説であろう。

★3. セノリティック薬(体内に蓄積された老化細胞を選択的に死滅させる薬)の開発：

東大医科学研究所では「老化細胞」を除去する方法を発見し、マウスによる動物実験で老化を防ぐ効果を発見したと米科学誌「サイエンス」に発表した(2021-1-15)。

老化細胞は加齢と共に蓄積され経時的な生物機能の低下をもたらす結果、動脈硬化や脂肪肝、腎障害等、臓器や組織の機能低下をもたらす。

現在世界中で生体から有毒な老化細胞を選択的に死滅させる薬の研究開発が進められており(例：阪大微生物研、武田薬品等)、ヒトに対する臨床試験も始まっているという。

アンチエイジング薬が人体実験に入った事で 5 年以内に試薬が実現すると予測している(米誌 MIT テクノロジーレビュー)。その結果、現在は 120 歳が限界(上限)とされる人間の寿命が長くなる事が期待される。

★4. 脳内 冬眠スイッチの発見：

筑波大と理化学研究所のチームが、脳内に冬眠スイッチ(Q 神経細胞)を発見したと昨年、英科学誌「ネイチャー」に発表した(2020-6-11)。Q 神経細胞を薬物で刺激する事によって、本来は冬眠しないマウスの冬眠に成功した事で人間への応用が可能とみている。薬物の効果が無くなると、目を覚まし、健康状態に問題は無いという。

冬眠は食料が乏しい冬を耐え抜く為、生命維持に必要な体内の化学反応(代謝)を抑えて生きのびる現象で、ツキノワグマ、ハリネズミ、蝙蝠等にみられる。

人間を人工的に冬眠(体温低下、代謝低下)させる事が出来れば、医療(不慮の死の削減、移植臓器の保存等)や宇宙旅行での利用が期待される。

例えば、脳梗塞や心筋梗塞、重い肺炎は血流が途絶えるなどして酸素が充分供給されないと重症化を招く。現在は人工心肺などで治療しているが、救急搬送時などに患者を冬眠状態にすれば、酸素が少なくて済む為、重症化を遅らせる事が期待される。また、火星旅行などで道中冬眠すれば、宇宙船に積み込む食料や酸素を節約できる。

冬眠スイッチの発見は人間の健康長寿にもかかわってくる明るい話題である。

★5. 認知症（アルツハイマー病）治療薬の発明：

人生 100 年時代と言われており、100 歳を超える人が現在 8 万人を超えたという。

100 歳以上の人は、1963 年=153 人、1981 年=1,000 人超、1998 年=1 万人超、2020 年=80,450 人となって右肩上がりに増えている。圧倒的に女性が多く、100 才以上全体の 88.2%を女性が占めている。（厚労省、2020-9-1 発表）

一方、要介護老人も増加しており、特に目立つのは認知症の増加である。認知症は新たな国民病で、軽度認知障害を含めた有病率は 85~89 歳で 55%以上、十分に長生きすれば、認知症でない人が少数派となる。

認知症の大部分はアルツハイマー病で、日本では 600 万人以上と言われており、認知症が重症化すると、長年親しかった人でも、相手が誰か分からなくなり、失語、失行、失認等の機能障害が出る深刻で残酷な病である。

阪大 精神医学教室 武田雅俊元教授（現認知予備力研究センター長）によると認知機能が低下する認知症は脳そのものの障害で、心の働きが低下する鬱病は脳の機能障害と考えられる。故に、CPU に例えると、認知症はハードウェアの問題、鬱病はソフトウェアの問題とも言われるが、両者は相互に複雑に影響しあっている様である。認知症の防御因子

（刺激的な仕事、趣味、脳トレ、交流、運動、昼寝、偏りのない食事等）は、田中医師の言う健康長寿因子と重なり合う所（共通項）が多い。

この認知症の原因である「アミロイドβ」を除く効果がある薬「アデュカヌマブ」がアメリカの FDA（アメリカ食品医薬局）によって最近承認された（2021-6-8）。

「アデュカヌマブ=aducanumab」の最初の ad は、アルツハイマー病の第 1 号患者とされるアウグステ・D という初老の女性の頭文字からとられている。創薬までの壮大なドラマを追った『アルツハイマー征服』（下山進著）によれば、日本人研究者の貢献も大きかった。日本での早期承認が期待される薬である（産経新聞）。

「アミロイドβ」は一種の蛋白質で、脳内の神経細胞に沈着して神経細胞を破壊する。これまでは進行を一時的に遅らせる薬しかなかったが、原因物質に直接作用して脳内に蓄積して発症に至る物質「アミロイドβ」が、この薬の投与によって一貫して減る事が臨床試験で確認されたという。この様な根本治療薬は世界初の発明と言われており期待が高まっている（米・バイオジェン社、日本・エーザイ社の共同開発）。

高齢化に伴う認知症患者急増が懸念される中、認知症治療薬の開発は、健康寿命に大きく寄与する明るい話題であり、薬価コストの低減と早期実用化が望まれる。

§ 35. おわりに.

100 歳以上の健康長寿を達成するには、並々ならぬ努力が必要で、そう簡単には達成できるとは思えません。しかし、人の世話にならないように（迷惑をかけないように）、人生の最終段階を元気で生き抜く為には、それなりの努力（精進、修行）が必要と思われます。

田中医師の著書には健康長寿を達成する為として、多くは当たり前の健康法（公知の健康法）が書かれています。「言うは易し、行ふは難し」であって、問題は（自分自身が考えた独自の健康法を含めて）、毎日継続的に実行できるか否かにかかっていると思います。

田中医師が推奨されている生き方の一つに、『今日からあと 10 年（1 年ではない）は頑張る』と自分自身に毎日言い聞かせる事（決意表明）によって前向きの姿勢になるという項目がありましたが、100 歳を超えて尚現役である為には「一念天に通ず」（日頃から一心に念じ努力し続ければ必ず成就する）なる強い信念を持ち続けておられるからではないでしょうか。完

会員の皆様からの投稿募集

本会の維持発展と会員相互の親睦増進のため、ホームページの運営と年一回会誌を発行しています。

その内容は会員の皆様からの投稿が中心です。

ジャンルとして、クラス会だより、歴史、技術・知識、エッセイ、作品（絵画・書・写真等）、詩歌に分けていますが、この範疇に拘るものではありません。

いただいた投稿は、先ずホームページにアップし、その後会誌に掲載します。

内容に特別の制限はありませんが、特定の宗教・政治・企業等の宣伝に類するものや、本会の品格を損なう内容のものは常識の範囲内で避けてもらっています。

投稿の形式は、基本ワードですが、手書きでも OK です。

送り先は、色染物質会事務局 犬伏康郎宛 (y-i@syd.odn.ne.jp)

〒 661-0035 尼崎市武庫之荘 5-44-15 です。

皆様からの投稿をお待ちしています。

以 上

会員名簿

会員数:194名
令和4年4月1日

10期:R2、4~R3、3
11期:R3、4~R4、3

▲は携帯メール ◎は会費納入済み

メール欄にマークの無い方でアドレスをお持ちの方は、事務局までご連絡ください。

	卒業年度	氏名	メール	10期会費	11期会費
1	S19	小原 究			
2	S19	宮永 正夫			
3	S20	小黒 清明		◎	◎
4	S23	勝田 房治		◎	
5	S28	田尻 弘			
6	S28	吉岡 悠	○	◎	◎
7	S29	梅本 顕			
8	S29	時岡嘉一郎	○	◎	◎
9	S31	井尻 三郎			
10	S31	岡野 志郎		◎	
11	S31	小倉 昭			
12	S31	北川 全應			
13	S31	上妻 喜久男	不達		
14	S31	小阪 能一	○		
15	S31	中山 茂			
16	S31	安田 功	○	◎	
17	S31	湯川 謙吉			
18	S31	和田 弘	○	◎	◎
19	S32	太田 迪夫	○	◎	◎
20	S32	坂井 武司	○	◎	◎
21	S32	阪田 昭藏	○	◎	◎
22	S32	原 栄	○	◎18期まで前納	
23	S33	阿部 弘		◎	
24	S33	佐々木 晶一	○		
25	S33	佐々木 忠夫		◎	◎
26	S33	平井 雅夫	○		
27	S33	菱田 三郎		◎	◎
28	S33	福田 雍弘			
29	S34	大多和 正己			
30	S34	後藤 芳弘	○	◎	◎13期分まで前納
31	S34	佐藤 忠孝	○	◎	◎
32	S34	高瀬 進			
33	S34	萩原 章司			
34	S34	間 照夫		◎	◎
35	S34	松本 哲哉			
36	S35	安部田 貞治	○	◎	◎
37	S35	石部 信行	○		
38	S35	衛藤 嘉孝	○	◎	◎
39	S35	黒田 亘哉	○	◎	◎
40	S35	鈴江 登	○	◎	◎
41	S35	園田 英雄	○	◎	◎
42	S35	林 俊郎	▲	◎	◎
43	S35	坂東 久平	○	◎	◎
44	S35	法貴 英夫	○	◎	
45	S35	松岡 謙一郎	○		
46	S35	松本 繁男			
47	S35	山田 英二	○	◎	◎
48	S36	奥 正夫	不達		
49	S36	加藤 維希夫	○	◎	◎
50	S36	松本 光之助	○		
51	S36	横山 隆		◎	◎
52	S37	池田 晴充		◎	◎

	卒業年度	氏名	メール	10期会費	11期会費
53	S37	市川喜代始	○	◎	◎
54	S37	岩坪 正光	▲	◎	◎
55	S37	奥山 正夫		◎	◎
56	S37	川崎 登	○	◎	
57	S37	阪口 文雄	○	◎	◎
58	S37	柴田 二三男	○	◎	
59	S37	福西 興至	○	◎	◎
60	S37	三崎 歩	○	◎	
61	S37	山崎 治忠	○	◎	◎
62	S37	山中 寛城	○		
63	S38	伊東 慶明	○		
64	S38	小畠 堯	○	◎	◎
65	S38	小柳 健一	○		
66	S38	中東 弘三	○	◎	◎
67	S38	早貸 正幸	○	◎	◎
68	S38	廣瀬 良樹	○	◎	◎
69	S38	森本 國宏	○	◎	◎
70	S38	渡辺 勝彦	○		
71	S39	浅井 敬造	○	◎	◎
72	S39	今田 邦彦	○		
73	S39	森下 公雄	▲	◎	◎
74	S40	鈴木 允子		◎	◎
75	S40	田中 興一	○	◎	◎
76	S40	内藤 隆		◎	◎
77	S41	梶原 俊明	不達		
78	S41	中尾 脩一			
79	S41	西岡 靖之	○		
80	S41	和田 明紘	○	◎	◎
81	S42	梅木 弘道	○	◎	◎
82	S42	北尾 三治		◎	◎
83	S42	高井 貢	不達		
84	S42	坂井 勝也		◎	
85	S42	早藤 隆生		◎	
86	S42	横山 彰夫	○	◎	◎
87	S43	今井 洋爾	○	◎	◎
88	S43	鈴木 嘉樹	○	◎	
89	S43	西村 悌二郎	○	◎	◎
90	S44	小谷 正夫	○	◎	◎
91	S44	藤本 昌則	○	◎	◎
92	S44	山平 知伸		◎	◎
93	S44	吉井 康浩			
94	S45	飯塚 志保	○		
95	S45	上田 善治	○		
96	S45	後藤 幸平	○	◎	◎
97	S45	佐藤和秀		◎	◎
98	S45	竿山 重夫		◎	
99	S45	坂本 修三	○		
100	S45	嶋田 幸二郎	○	◎	◎
101	S45	西村 元廣	○	◎	◎
102	S45	堀田 英志	○	◎	◎
103	S45	堀口 祐司	○	◎	◎
104	S45	南 憲次	○	◎	◎

会員名簿

	卒業年度	氏名	メール	10期会費	11期会費
105	S 45	米本公一		◎	◎
106	S 46	北尾 好隆	○		
107	S 46	桑原 正樹	○	◎	◎
108	S 46	小柴 雅昭	○	◎	◎
109	S 46	成見 和也	○		
110	S 46	樋口 郁雄	○	◎	◎
111	S 46	米田 久夫	○	◎	◎
112	S 47	大塚 滋	○	◎	
113	S 47	菊井 順一	○	◎	◎
114	S 47	小島 將春	○		
115	S 47	小林 繁夫	○	◎	◎
116	S 47	角野 幹夫	○	◎	◎
117	S 47	瀧本 哲雄	○	◎	◎
118	S 47	田村 善弘	○	◎	◎
119	S 47	福澤 佳計	○	◎	◎
120	S 47	中村 妙子	○	◎	
121	S 47	山口 繁雄	○		
122	S 48	石田 泰和	○	◎	◎
123	S 48	犬伏 康郎	○	◎	◎
124	S 48	丹羽 章	○	◎	◎
125	S 48	橋本 清保	○	◎	◎
126	S 48	服部 和正	○	◎	◎
127	S 48	山本 博	○	◎	◎
128	S 48	和田 有功			
129	S 49	大萩 成男	○	◎	◎
130	S 49	西島 洋美	○	◎	◎
131	S 49	吉田 理郎	○	◎	◎
132	S 50	阿久根隆行	○	◎	◎
133	S 50	石田 俊平	○	◎	◎
134	S 50	伊藤 青史	○		
135	S 50	小沢 七洋	○		
136	S 50	木下 修治	○	◎	◎
137	S 50	熊見 孝彦	○		
138	S 50	後藤 康博	○	◎	◎
139	S 50	柴岡 浩	○		
140	S 50	高野 良	○		
141	S 50	寺澤 通隆	○	◎	◎
142	S 50	中川 順之	○	◎	◎
143	S 50	橋本 浩三	○		
144	S 50	濱田 澄郎	○		
145	S 50	松永 実	○		
146	S 50	松原 美砂子	○	◎	◎
147	S 50	松本 博	○	◎	
148	S 50	水野 庸子		◎	◎
149	S 50	荻野 耕司	○		
150	S 51	老田 達生	○	◎	◎
151	S 51	秋丸光嗣		◎	◎
152	S 52	白井 文朗	○	◎	◎
153	S 53	伊山 正三	○	◎	
154	S 53	高橋 伸和	○	◎	◎
155	S 53	長井 寛彰			
156	S 53	西村 千佳子	○		

	卒業年度	氏名	メール	10期会費	11期会費
157	S 53	藤村 知男	○	◎	◎
158	S 53	宮崎 義也	○		
159	S 53	森川 滋明			
160	S 53	山田 衛	不達		
161	S 54	柏原 俊博	○		
162	S 54	清水 多佳子	不達		
163	S 54	清水 穂積			
164	S 54	土井 謙吾	○	◎	◎
165	S 55	荒木 泰博	○		
166	S 55	芝 泰清			
167	S 56	中野 峰夫	○		
168	S 57	荻野 毅	○	◎	◎
169	S 57	神野 友香子	○	◎	◎
170	S 57	徳永 純子	○	◎	◎
171	S 57	森 誠一			
172	S 57	山根 純子			
173	S 58	青木 伸治			
174	S 58	岡 修也	○		
175	S 58	宮原 雅彦	○		
176	S 59	垣田 直彦	○	◎	◎
177	S 59	姫野 貴司	○		
178	S 59	藤上 和久	○	◎	◎
179	S 59	穴迫 康之	○	◎	◎
180	S 59	島田 太朗	○		
181	S 60	月縄賢一	○	◎	◎
182	S 60	西内 誠			
183	S 62	木村 由和			
184	S 62	藤川 達志	○	◎	来期分前納
185	S 63	井藤 晶基	○		
186	S 63	川端 利香	○		
187	S 63	原 彰宏	○		
188	TS1	赤谷 宜樹	○		
189	TS1	池上 俊			
190	TS1	貝増 匡俊	○		
191	TS2	阪上 智子	不達		
192	TS4	中谷 昭彦	○		
193	TS5	中村 誠一	○	◎	
194	TS6	東光 勝也	○		

編集後記

ロシアのウクライナ侵攻のニュースが連日伝えられています。「まさか現代においてこの様な事が」と思うこと自体、我々日本人が平和に慣れすぎたという事でしょうか。一刻も早く解決されることを祈っています。

コロナの影響で今回もクラス会だよりのない会誌となりました。次号では多くのクラス会だよりが掲載出来ることを期待しています。それ以外のご投稿に付きましても事務局ではお待ちしておりますので皆様のご協力をよろしくお願い致します。

京都工芸繊維大学色染物質会事務局

〒661-0035 尼崎市武庫之荘 5-44-15

TEL 06-6431-2468

MAIL y-i@syd.odn.ne.jp

URL <http://www.matugasaki.com>

色染物質会 会長 犬伏 康郎