



たりにして本当に毎日勉強になります。

ところで、電子耕20号の、日本食が長寿食であるというお話の中で、ブラジルでの調査について言及されていましたが、その調査は、過去にこのリオグランデドスール州で行われたものと思います。

ブラジルの食事は、日本食と比べるとまさに正反対の道をいっています。肉、塩をふんだんに使い、食べる量もブラジル人は本当に比較にならない程です。

移民としてこちらに来て、野菜の栽培もそれ程始まっておらず、日本ではあれほど貴重な牛肉も非常に安い…。

こうして急激に食生活の変化を迎えたところは、日本で食生活の西欧化が指摘される前にこのブラジルの地で始まっていたようです。

また、日系人の皆さんはご苦勞も重ねられましたが、農業分野におけるブラジル社会への貢献度はとても大きいと思います。現在も日本との協力で品質開発などにとりくんでいる土地もあります。

ただ、ブラジルの政治経済が不安定なことから農業も非常に厳しい状況にあります。

と余分なことまで話してしまいました。

それでは、原田さん電子耕が送られてくるのをまた楽しみに待っています！

-----

編集部注

\*注1：リオ・グランデ・ド・スール州（ポルトアレグレ）

<http://www.pref.shiga.jp/whats/rio-s.htm>

<http://www.jica.go.jp/ninkoku/ninkoku309/ninkoku309-h90.html>

\*注2：JICA=Japan International Cooperation Agency.

国際協力事業団

<http://www.jica.go.jp/Index-j.html>

■（原田 勉から返信：ご指摘のように20号に紹介した「ブラジルに移民した日本人がなぜ短命なのか」を調査したのは貴方が勤務しているポルトアレグレです。そこの老人医学研究所の森口先生の研究と家森教授の調査によるもの

です。詳しくは本文にゆずりますが、偶然にも日本の伝統食のことをとりあげるときにメールを頂いたことに正直驚きました。

そして貴方がボランティアでブラジルで働いておられることに感激しました。南米からの〈読者の声〉は初めてです。私たちに勇気を与えて下さって有り難う。今後もぜひメール交換をして下さい、お願いします。

○ 毎日新聞の紀平さん から

^^

20号に紹介された「驚くべき94歳の老人力」の記事を拝見。ぜひ会ってみたいと思います。ご家族にご連絡をお願いします。

-----

■ (原田 勉から：その後連絡をとり合い、取材されて、12月11日の毎日新聞に取りあげられることになりました。詳細は以下本文の予告記事を参照ください)

\*20号に寄せられた「読者の声」のうち、「紙面」の都合で今回は21号のテーマ関連分のみ掲載しました。それ以外に寄せられたメールは、増刊号などでテーマ毎にまとめて掲載予定です。ご了承ください。

---

目次 <舌耕のネタ> 幅広い読者に支えられて

<マスコミ情報>毎日新聞12月11日に『電子耕』で紹介した記事が出ます

<健康情報> 日本の伝統食は世界の長寿 (家森幸男教授の著作から)

<健康日記> 退院その後・経過報告 (原田 勉)

<冬の健康食> 12月のしゅんの野菜  
(21) 五目豆

---

<舌耕のネタ> 幅広い読者に支えられて

---

重い病気をして行く末に不安を感じる時、頼りになるのは家族であり、友達である。

家族は毎日面会にきて有り難い。親友の中には面会許可が下りない内からまだかまだかと催促して見舞いにきてくれる。困難なときこそ親友の有り難みがわかる。特に自分が重い病気を経験した人は良く病人の気持ちを察してくれる。

病気は個人的なものだから、自分しかわからない悩みもある。健常者にはわからない苦しみもある。退院してから見舞い客も絶えてからの寂しさもある。

そんなとき、7月から始めたメールマガジンの読者1350人に支えられている。まだ会ったこともない読者にもメールを通じて大いに助けられた。

わずか5ヵ月、『電子耕』20号の読者でもこんなに励まされるとは、始める前はまったく分からなかった。北は北海道から南は九州まで、全国に読者がいる。外国でもアメリカ・イリノイ州、ハワイ、南米ブラジル、ヨーロッパではスウェーデンなど遠い国からメールが寄せられ、病後の静養中でも自宅で十数通も病気見舞いを頂き感激している。

1年前には考えられないことだった。読者の年齢も上は83歳から70歳代の人も7人以上確認した。若い人では20歳の人が数人、おじいさんの考えを知りたいというメールを頂いた。老若男女幅広い読者の中で、とくに女性のメールが多い。最近では年輩の読者が目立つのはパソコンの普及が家庭に入ったためであろう。

読者の大部分は農業の経験はないが農業・農村に興味のある方である。農業関係団体の読者では農林水産省の職員、山崎農業研究所の会員、農文協の職員、農学・農業関係大学研究者、マスコミ関係者などがおられる。

こうして多くの読者に支えられて生かされているのである。

---

<マスコミ情報>毎日新聞12月11日に『電子耕』で紹介した記事が出ます

---

12月11日（土）付けの生活家庭面「人生50から」のページです。

<要 点>

埼玉県所沢市に住む94歳の針生武巳さんは4年前、明治、大正、昭和を生きた山形の伯父の農業日誌を世に公開したいと思い立った。そこで、まずワープロの独習から始め、日誌を解説しながら、昨年、明治編の2冊を刊行した。

しかし、自分の年齢と残された分量から、続編の刊行は無理と断念したが、大学の先輩で農文協図書館館長の近藤康男さん(当時99歳)のあまりにもお元気な様子に刺激され、「先生のお年まではまだ6年もある。そのうちの2年ぐらい費やせば大正、昭和編も完成できるのでは」と前向きに考えた。そして本当に、しかも予定より1年近くも早く完成させてしまったのである。

全部で4分冊4000ページの本は、田んぼの様子や天気、人の動静、お金の貸し借りの記録など庶民の毎日の生活が淡々と記載されている。農協ができる前の時代に庶民がどうやって金を融通していたかという様子やうかがえる点や昔の気象状況が明治に遡って正確に把握できることなど資料的価値も高いと思われる。

ふるさとの山形の人に喜んでもらおうと50冊を送ったが、戦後の農地解放で豊かになった人たちが、かつての貧乏だった時代のことに触れてほしくなかった、と喜ぶどころか逆に迷惑がっているという。

そんな反応にもめげず、針生さんは、「次ぎは自分史を書く」と新しい目標に向かって頑張っている。

最近、前立腺のがんが見つかり、東京都練馬区から所沢の次男宅に越したばかり。高齢のため手術はせず、副作用の強い薬も飲まず、「好きなように暮らしてください」という医者アドバイス通り、朝は2時間新聞を読み、午後一杯を執筆に当てている。

妻に先立たれ15年間1人暮しだったが、野菜中心の料理を3食毎日作るなど心身ともに自立した生活を送っていた。

5人の子どもたちを心配させてはいけないと、毎朝、その月の当番家庭に「おはよう。きょうは少し寒いね」という。

モーニングコールをかけるなど、気配りも十分。大学時代から始めたという謡曲は師範の資格も持つ腕前。

腹から声を出すので健康にも大いにプラスになっているという。

---



そこで、食生活を調べてみたところ、日本人の平均より18倍も肉を食べていることがわかったのです。砂糖は日本の3.4倍、塩は20%も多くとっていました。ところが野菜は30%も少ない。魚も30%少ない。こうした食生活の変化によって、同じ遺伝因子をもった日本人が、ブラジルでは十数年も寿命が短くなってしまっていたわけです。森口先生が1983年に心電図をとってみたところ、心筋梗塞が起こる可能性がある人が36%も発見されました。日本で同じ調査を行うと2.4%しかありません。

そこで森口先生は、ブラジルの日系人に

- ◎ 肉を少なく、砂糖を少なく、塩を少なく、
- ◎ 野菜を多く、魚を多く、食べるように指導されたそうです。

そして、1988年、つまり5年後に調べたところ心筋梗塞を起こす可能性のある人は22%に減っていることが判りました。

<長寿をもたらす食生活の鍵は魚にあった>

^^

そこで家森教授は森口先生の協力を得て1995年にブラジルのカンポグランデで栄養改善運動を展開し、沖縄食も勧め臨床実験を10週間にわたって実施しました。

まず、日本の長寿の栄養素と考えられる魚、海藻、大豆の栄養成分DHA（ドコサヘキサエン酸）、食物繊維、イソフラボン、を、それぞれ脳卒中ラットに与えて間違いなくよい効果があることを5年かけて確かめ、ブラジルの倫理委員会を説得してのことです。

魚の脂にふくまれるDHAを毎日グラムとってもらったグループはわずか3週間目で血圧が下がっていました。

また、沖縄で昆布がよく食べられていることにヒントを得て、ワカメの粉末を1日5グラムとってもらったグループでは、これも3週間目でコレステロール値がさがってきました。これは主に食物繊維の効果と思われそうですが、ワカメにはマグネシウムなどのミネラルやビタミンEなども含まれているからです。

沖縄で豆腐をよくたべます。それに魚です。これは沖縄出身者が多いハワイ島のヒロでも、脳卒中が少なく、平均寿命が日本人より早く達していました。

この2点の本は、この他世界中の長寿地帯を調査した実例が満載されています。

す。ぜひ読まれるようにお勧めします。

なお、健康で長生きするための12カ条を紹介しておられます。

- 1、食塩を控える
- 2、動物性脂肪の取りすぎに注意する
- 3、緑黄色野菜や果物をたくさん食べる
- 4、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を積極的に取る
- 5、魚や肉（内臓を含む）、大豆から良質のたんぱく質やタウリンを取る
- 6、食物繊維の豊富な海藻を積極的に取る
- 7、特定の食材に偏らず、いろいろな食材をバランスよく食べる
- 8、食材の栄養、調理法、食べ方を積極的に学ぶ
- 9、家族や社会とのつながりを大切にし、食事は家族や友人とともに食べる
- 10、適度な運動をする
- 11、ものごとを前向きに考えて明るく楽しい生活を送る
- 12、お年寄りを大切にする

---

<健康日記> 退院その後・経過報告（原田 勉）

---

その後もお見舞い頂きまして、恐縮しております。

退院して3週間あまり過ぎました。この間、ボツボツ家のまわりを散歩しています。1週間目、2週間目にそれぞれ通院して診断・投薬を頂いています。

薬は降圧剤3種、胃薬1種、脳血管障害性精神症状改善剤1種を食後毎回飲んでいましたが、副作用で食欲不振、体のかゆみ、むかつき等があったので3週間目から脳血管障害性精神症状改善剤1種を減らしました。

いまでは、暖かい日は1時間くらい散歩をしています。まだ階段を上ると息が切れます。12月になると歯科や慢性肝炎のための通院をする予定です。

農文協図書館には週1、2回短時間だけ出る予定です。でも寒い日は避けるので不定期です。

---

<号外・20号発刊記念「祭りはまだか」チケットプレゼント結果>



<http://nazuna.com/tom/1999/20-19991123.html>

---

応募総数5通、有効応募数2通でした。ありがとうございました。  
希望枚数、感想・関心事など記載もれが多く残念でした。  
当落は、それぞれにメールさせていただきました。  
当選された方の観劇感想メールを期待しております。

---

#### <新春・プレゼント予告>

---

もうすぐ正月です。1月1日は農文協図書館理事長の近藤康男先生が満101歳の誕生日です。そこでホームページの更新（元気な写真など）をする予定です。

20世紀最期の年に当たって100年を省みる論文をお願いしています。  
テーマは「食料自給は世界平和の基礎」です。新春号に予定しています。

あわせて近藤康男著『70歳からの人生』のプレゼントも準備しています。  
ご期待ください。

---

#### <冬の健康食> 12月のしゅんの野菜

---

◎ ダイコン、ハクサイ、カリフラワー、ブロッコリー、シメジ、ナメコ、サトイモ、カブ、ニンジン、ゴボウ、レンコン、クワイ、ホレンソウ、キャベツ、ネギ、シュンギク、ジャガイモ、ヤマトイモ、エビイモ、エノキダケ、マッシュルーム、ユズ、ダイダイ、ギンナン、タマネギ、サントウサイ、コマツナ、切りミツバ、クレソン、芽キャベツ

#### (21) 五目豆

効 用：

ダイズは植物性たんぱくの代表です。血管壁についたコレステロールをとり除き、血管を柔軟にする作用のあるリノール酸がたっぷりです。おなじみの五目豆にはダイズのほかに、根菜だの腸の掃除をしてくれるコンニャクだのをいろいろ入れて煮込み、常備食にします。外食の多い人、アルコール類をたくさん飲む人、高血圧の人など老いも若きも安心してとれる健康食です。

材 料：

ダイズ1カップ、ゴボウ、ニンジン、レンコン、コンニャク、シタケ、砂糖、しょう油。

作り方：

- 1, 豆は一晚3倍量ぐらいの水に漬ける。
- 2, ほかの材料をそれぞれ1センチ角に切る。
- 3, 豆をつけ汁ごと火にかけ、やわらかくなってから、2の材料を入れ、
- 4, 野菜がやわらかくなってから、砂糖、しょう油の順に少し時間をずらして入れ、煮る。

◎血圧の高い人はダイズの酢漬をどうぞ。広口のびんに豆を入れ、常に豆がひたひたなっているように酢を足し、10日ほどして豆がやわらかくなったら、1回5～7粒、1日3回、よくかんで食べる。

★☆＜健康食＞コーナーは作者都合により当分の間休載します。☆★

☆★読者推薦の健康食レシピがありましたら掲載させていただきます。

メールをお待ちしております。★☆

---

<「電子耕」原稿・投稿募集>

---

このメルマガは読者の意見交換を一つの目的にしています。

「キーワード」の趣旨にそった投稿を募集しています。

- 1、庶民の歴史としての「自分史・父母の歴史」「エッセイ」
- 2、農業・文化について、健康・食についての情報など。
- 3、字数は一人1回500字から1000字くらい。メールで送って下さい。  
掲載するときのペンネームも添えて下さい。
- 4、投稿＜読者の声＞は原則としてこのメルマガに掲載します。掲載は困る方は「掲載しないで」と明記して下さい。また、原稿料は差上げられませんので、ご了承ください。

編集責任者 原田 勉

---

●（投稿メールは原則として＜読者の声＞に掲載します。都合の悪い方は「載せないで」と明記して下さい。ペンネームの無い方は姓だけで載せますので、

ご了承ください。内容は自己責任でお願いします)

●メール送付の際のご注意案内↓

<http://nazuna.com/tom/denshico.html#mail>

— P R —

■■■■ (社) 日本劇団協議会主催 創作劇奨励公演 劇団文化座制作  
■■■□ 平成九年度文化庁舞台芸術創作奨励特別賞 受賞作  
■■□□ 世紀末の田端にこだまする幕末青春鬱屈伝 新しい時よ来たれ!  
■□□□ ◇◇◇「祭りはまだか」◇◇◇  
□□□□ 鳥海 二郎 作 佐々木 雄二 演出  
□□□□ 1999年12月10日～19日 東京・田端・文化座アトリエにて  
□□□□ <http://bunkaza.com/>

— P R —

■劇団文化座マスコミ出演情報から抜粋

<http://bunkaza.com/media.html>

鈴木光枝

<http://bunkaza.com/SUZUKI-MITUE.html>

佐々木愛

<http://bunkaza.com/SASAKI-AI.html>

NHK総合テレビ 土曜ほっとワイド「人生いきいき」コーナー

12月4日(土) AM9:15～10:00頃(予定)

田村智明

<http://bunkaza.com/TAMURA-TOMOAKI.html>

NHK教育テレビ「ズッコケ三人組2」

12月11日(土) PM6:00～6:30(予定)

■山崎農研発行の書籍のご案内

[http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama\\_books.htm](http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama_books.htm)

●協力をいただいているサイト紹介コーナー

「農文協ルーラルネット」

<http://www.ruralnet.or.jp/>

「山崎農業研究所」

[http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama\\_frame.htm](http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama_frame.htm)

「劇団文化座」

<http://bunkaza.com/>

---

ここまで読んでいただきありがとうございました。

■ご意見・ご感想は、Eメール

<mailto:tom@nazuna.com>

または、電耕掲示板

<http://www62.tcup.com/6201/tom.html?>

までお願いします。

『電子耕』は、2つのルートで配送しております。

『まぐまぐ(ID=14872)』

<http://www.mag2.com/>

『Macky !』

<http://macky.nifty.ne.jp/>

SPECIAL THANKS to INTERNET JAH

<http://www.jah.ne.jp/>

\*\*\*\*\*

【隔】週刊「74歳が送る農業文化マガジン『電子耕』」 第21号

--農業・健康・食・図書・人物情報--

バックナンバー・購読申し込み/解除案内

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

1999.12.02 (木) 発行

東京・ひばりヶ丘 原田 勉

<mailto:tom@nazuna.com>

\*\*\*\*\*発行部数 1293+49 部\*\*\*\*\*