

くらしの窓



夏の健康づくり

夏になると何となく食欲がおとろえ、体がだるく動きがぶつてくるものです。嗜好のおもむくまま食生活をしていくと疲れは一層ひどくなります。こんな時にこそ積極的に食欲を増し、体力をつけましょう。食欲の増進を積極的に図るためにまず次のことを実行しましょう。

1 夏の食事づくりのポイント

なるべく糖質のものをへらして脂肪を増やし、たん白質（魚介、肉、卵等）やビタミン類（強化米や強化麦、色の濃い野菜や新鮮な生野菜）をたくさん摂るよう工夫しましょう。

また、朝食をとらない人が夏は多くありますが、卵の入った味噌汁や牛乳とサラダくらいは食べるようにしないと、疲れがひどく、身体の調子が悪くなってきます。からだを良く動かし量より質の食生活にしてください。

2 食欲を増し体力をつけるために

- (1) 消化のよい高カロリー食品を消化器管全体の能力が落ちているので、量は少くても、カロリーの高い食品をしかも消化されやすいものを選びます。
- (2) ビタミンB₁など
夏のB₁不足は最大の欠かんです。暖かくなって、新陳代謝が盛んになるとB₁の消費量が増大、いきおいB₁不足に陥り、だるさ、いねむりの原因になります。強化麦、強化米、豆類、豚肉、ハム、小魚類など。
- (3) ビタミンCは朝からたっぷり
これもB₁と共に食欲を進めます。新鮮な野菜や果実に含まれています。緑黄野菜、さつまいも、じゃがいもにも多いものです。
- (4) 油をつかいます
油の中に含まれる脂肪酸というもののいくつかは、食欲を進める作用があり、また油は一番カロリーが高いので夏はつとめてるようにしましょう。
- (5) 牛乳などの渴きをうるおし、栄養の補給を
食塩、しょうゆの味つけは冬よりやや濃く。血圧の高い人はうす味で

民話



地藏 笠

山鹿市教育次長

森川 恒臣

むかし、山里に、爺さんと娘さんが住んでいました。もうすぐお正月がこようというのに、まだ餅米の用意もできていません。

「爺さん、餅米はどきやんしまっしゅうか。」

「うん、よか思案も浮ばんが、裏ン山かり竹ン皮は拾うち、パッチョ笠ばつくて、売りに行こうでち思うとつた。」

「そら、よか考えばいた。さっさつ作りまっしゅう。」

二人はおそくまで夜なべして、沢山の笠をつくりました。

翌朝早く起きて、爺さんは町へでかけましたが、途中で、雨が降ってきまし

た。

……その道ばたには、石の地藏さんが、雨にぬれてしょんぼり立っています。

「こらあ勿体なか。笠でんかおせちあげんと罰かぶるばい。なまんだぶつ……。」

爺さんが、肩から一枚の笠をおろして、地藏さんにかぶせると、お地藏さんの顔が何だか急にほころんだようでした。行くさきさきの、雨にぬれている地藏さんに一体また一体と、笠をかぶせていくうち、売りの、笠がなくなってしまうました。一銭のかせぎもできなかつた帰りの爺さんに、お地藏さんたちは、雨にもぬれず、お礼のことばをくりかえししているようにみえました。

爺さんから事の始終をきくと、娘さんは、情け深いちななので、

「そらよかつた。笠はまた二人で作ればよかけん。」

と、よろこびました。

その翌朝のことです。戸をあけた娘さんはあつげにとられてしまいました。昨日のパッチョ笠のほかに、餅米の袋や大根やにんじんなどが、庭いっぱい山とつまれているではありませんか。村の人々はこの話をきくと、

「きつと、お地藏さんのお礼に來なさつたつばい。」

と、うわさしたそうです。

植物との出会い

明治四十二年に五福小学校を卒業、當時尋常高等小学校といった時代です。五福校から熊中そして五高に学びました。

僕が植物に興味をもったきっかけは、小学の四年の時に、津田先生という方がおられた。とても植物・動物などに興味を持たれた先生でね、休みの時になれば、われわれを花岡山などに引張り出していろいろなことを教えてくださった。その時から植物というものに興味をもたされたわけです。

将来、植物を専門にやろうと思ったのは、中学校に入ってからです。五高時代は山岳部を結成して、九州の山を植物採集をして回りました。当時、熊本には大学がなかったでしょう。

熊本に今のように植物をやる大学があれば何も東京に出てくることはなかったんだが、仕方なく東京に出てきてそのまま居すわってしまったんですよ。東大でもそのまま植物教室に入り、ドランをかつて全国を歩きました。

駆け出し

大正十年に東大を出てそのまま東大に就職しましたが、間もなく上海の自然科学研究所へ半年ほど出張しました。中部支那には、僕の専門の植物はな



このコーナーは県出身者で各界のトップとして活躍しておられる方々を紹介するとともに、県政への提言などをお聞きするものです。

植物ひとすじ

本田 正次

東京武蔵小金井駅の前の一角にある自宅に本田さんをたずねた。

「私がここに住んだ時は、雑木林と麦畑だけでした。今はその面影も残らない」とケヤキの大木の茂る広い庭をながめながら昔をなつかしむ顔は、若い時から全国の山々を歩き回っていたためか、昨年喜寿を迎えたとは思えない若々しさである。

本田さんは、五福小、熊中、五高、東大を経て同大学に残り、助手、助教、教授を歴任し昭和三十二年退職。

現在、東大名誉教授、日本植物友の会会長、文化財保護審議会専門委員、東大退職とともに毎夏那須高原で植物学を通じて天皇陛下のお相手をお勤めしている。

著書に「大綱日本植物分類学」「日本植物名彙」「植物百科図鑑」「少年少女日本植物記・世界の花・日本の花」などがある。

熊本市西唐人町出身

明治三十年一月二十日生 七十八歳

現住所 東京都小金井市本町五十七