

経営と健康



第4回

「歴史を彩った人々の食事・好物」

講談師 一龍斎貞花

織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の三英傑は現在の愛知県出身。八丁味噌に代表される味噌の効用も大であろう。

武田信玄の陣立味噌。皮袋の中に豆と麴を入れ、腰につけて戦いながら味噌を作らせた。

上杉謙信の越後味噌。

伊達政宗の仙台味噌。青葉山城に味噌蔵を設けていた。

家康は、第一回に書いたが昼飯のおかずは焼き味噌。味噌の中にはアルギニンが含まれ、男性のパワーUPにつながる成分。家康の岡崎城より西へ八丁離れた八丁村で作られたところから八丁味噌。三河武士の兵糧として使用され、歴史的には中国から伝来し、飛鳥時代に製造が始められたという。

第二次大戦の初め、日本陸軍のある部隊では、鯉節を大きく削り、味噌を包んで持たせた。お湯を注げば味噌汁に、そのまま食べてもカルシウム、タ

ンパク質が摂取できる。鯉節の老舗和田久では軍へ納入していた記録が残されている。

天海僧正は家康に、豆類を食べるよう勧めている。豆腐に納豆と健康食品の原料も豆。醤油の元も僧覚心が中国で覚えてきた径山寺（金山寺）味噌の作り方を、紀州の村民に教えている時、仕込みを間違えて偶然出来たのが、今の「たまり醤油」に似たのが原型といわれるのでやはり豆。

かつて愛知県一宮市のうどん屋さん味噌煮込みうどん。名古屋名物鍋焼味噌煮込みと違って、大きな丼にどろつとした濃厚な味噌がたっぷり入った煮込みうどんをおかずにご飯を食べていたのが、体を使う道路工事の人。これで体が持つのかと思ったら力口リが高、寒い冬も熱いうどんで大丈夫といわれた。

大豆は一時畑の牛肉ともいわれたほど。最近日本人は味噌汁を飲まなく

なったとよく言われるが、粗食でなく最高の健康食。味噌おでん、もろきゅう、魚や肉の味噌漬、土手鍋、なす味噌、料理法は多々。子供の成長にも効能があるといわれます。安くて日本人に合ったおいしい食材、最高ですね。

「長命は粗食、正直、日湯…」

天海僧正

百八歳まで生きたといわれる天海僧正に、家康が永生きの秘訣を問うところ、天海は歌で答えた。

「長命は、粗食、正直、日湯、陀羅尼、折々ご下風なさるべし」

出世して高い位につくと、つい美食に走り勝ちになるから、粗食であるように。人を殺したりすると、亡霊に悩まされるというように、人を傷つけた嘘をついてはいかん、まっすぐな心で。陀羅尼はお経、つまり声を出すこと。今ならカラオケ、詩吟、挨拶の声

も大きく。家康は念仏を日課とし、毛利元就も毎朝早く起きて朝日に手を合わせ十回、念仏を唱えた。健康にいいし、気分も爽やかになるぞと、家康に勧めている。

中日ドラゴンズには声を出し盛り上げる選手がいない。かつてベンチで大声を発する大西（現巨人コーチ）をうるさいとトレード。それ以来選手は声を出さなくなった。落合氏中日GM退任後も声を出す選手がいない。完全に落合後遺症。巨人も元気がなかった。ソフトバンクの松田のような元気者がいたらチーム状況も変わっていたことでしょう。企業の中にも元気のあるリーダーを育てて頂きたいものです。

詩吟もいいとはいえ、血圧の高い人は要注意。カラオケもボケ防止にもいいというが、懐メロばかりじゃいけない。新しい歌を覚える。（私は懐メロしか歌えません）。歌いすぎも良くないようで、飲み過ぎず、吸い過ぎずで



楽しむことです。

ご下風は、おならです。お腹が張った時、極端ですが薬を飲む僅かな水でも一層張ることがある。手術した後「出ましたか」と聞かれるでしょ。おならは大切なんです。だからと言って人前でプーはお慎みあれ。

天海僧正のこの教えを守れば、長命間違いなし、でしょうね。

世界三大美女、美と若さの秘訣

いつまでも若く、美しくありたいは、願望であり、永遠のテーマです。

小野小町、楊貴妃、クレオパトラの三人を誰が選んだか知らない。小野小町が入るのは日本だけかもしれないし、世界にはもっと美人がいたかもしれないが伝説の美女。その若さの秘訣は、現代にも十分通用することが実証されています。

今や男もエステに通う時代。若さだけでなく美をも求めている。女性においてはなおさら。女性講座で話すと、メモを取る女性が少なくない。

美女の秘訣、真似して決して損はありませんぞ。

三大美女は、一体ナニを食べて若さ

と美を保っていたのか。

日本の代表小野小町は、まぐろの酢味噌和え。まぐろはDHAドコサヘキサエン酸が含まれ、青肌の魚は血液をきれいに、肌を若く保つ働きあり、酢も若さを保つ食品で殺菌作用もある。そして味噌は前述の通り。成分を知るはずもなかったであろうが、身体にいいということを知っていたのである。鰹のなまり節も好物だった。

平安朝初期の女流歌人で、六歌仙三十六歌仙の一人。小野篁の孫という説もあるがはっきりしない。仁明、文徳両天皇の後宮に仕え、小町という名は宮廷女房の呼び名ともいわれ、○

○小町はその他の美女の代名詞に使われた。美女だったかどうか不明という説もあるが、女性キラーありわたりなりひら在原業平と恋愛関係だったとか。小野小町に恋した深草の少将が、百夜通えばOKと言われ通い詰めたが、九十九夜で精魂尽きて想いが叶わなかった。命懸けで恋したほどこから、やはり絶世の美女だったに違いない。小町が見つけた愛した名湯が米沢の小野川温泉。温泉に入って肌を磨いたのでしょ。

中国代表の楊貴妃は、酢の和え物、荔枝れいし（ライチー）、真珠の粉。荔枝は

果肉も白くツルツとして柔肌を想わせ芳香がある。大好物でよく食べたようだ。真珠の粉の中には、化粧品に使用されているコラーゲン、若返りの要素がある。中国の土産品の中に一回分づつ入れた真珠粉があり、淡水パールの本場東湖とんこの売店では店頭で真珠を粉にしている。西安の華清宮には、今も楊貴妃が入った風呂が残されている。温泉に入るのが大好きで、手の平で顔から喉へ丁寧な三十回こすった。甲状腺ホルモンを分泌して新陳代謝を促し身体の成熟を促進する。肌の表面をこすだけで十歳は若返るという説もある。うちのかみさんがいくらすつても出るのは垢だけ。楊貴妃は大輪のボタンに似て流れる汗に香があつたそう。玄宗皇帝がその色香に迷い国を亡ぼすほどだから、凄い美人だったんでしょ。

李氏朝鮮第二十六代王高宗の妃閔妃みんび、真珠粉でマッサージをしていた。四十年代で暗殺されたがその肌は二十代の若さだったという。真珠の粉とマッサージの効果でしょう。

古代エジプトの女王クレオパトラ

は、モロヘイヤを食べ、真珠を酢に溶かして飲み、オリーブ油でマッサージ

をして美に磨きをかけたそう。古代エジプトや古代インドで垂れ耳再建手術、造鼻術など美容整形が行われていたという記録がある。クレオパトラはその必要はなかったことでしょう。

モロヘイヤはエジプトの野菜で、日本でもかなり食されている。葉のヌルヌルがいいという。うなぎ、どじょう、山芋等ヌルヌルした物は精がつくという。但し、実の成分はわからないので食べないよう。以前、牛が実を食べて死んだ。

オリーブ油も食べていたことでしょう。植物油は健康に良く、マッサージをすればさぞ肌がすべすべすることでしょう。残念ながらオリーブ油でマッサージしている女性の肌に触れたことがないのでわかりませんが、パスカルが「クレオパトラの鼻がもう少し低かったら、世界の歴史が変わっていただろう」と言ったほどの絶世の美女。「今頃ブーム？ 私なんか紀元前からお手入れしているわよ」と、お墓の中で笑っているのでは。毒蛇もよだれを垂らして咬んだことでしょう。

