

## 1 はじめに

毎年この月4月になれば、命の躍動にうきうきした気持ちになっていました。ところが、平成23年3月11日14時46分に突然起こった東北関東大震災は、不況に息絶え絶えの人心に追い打ちをかけ、日本全体が沈没していくような不安を感じさせています。

今回の災害は、大震災に端を発して、複合的に問題が重なり、国家的危機になってきています。それらの問題は、(1)大地震被害、(2)大津波被害。それらに続発して、(3)原発の放射能被害、(4)電力供給不足、(5)農業・漁業・その他産業の停滞、(6)16兆円以上の直接被害とそれに伴う経済的打撃、(7)精神的・肉体的疾病のまん延。等々考えれば暗い話が頭に浮かんできます。

ところが、二週間たった今、被災地域の中にも、我々の地域にも、悲嘆に暮れてばかりいてはいけない。犠牲者の弔いのためにも、早い復興をしようとした人々の助け合いの力が始動し始めてきています。

我が国の先達は幾多の国家存亡の危機に直面し、奇跡ともいえる復興を見事に成し遂げてきました。慢性的危機を危機と感じながらも、足がすくんで行動できなかった、“ゆでガエル状態”の昨今の日本人の奥底に眠る魂を呼び覚まし、日本復活の大きな起爆剤にしていきたいものです。

## 2 いま私たちは何をすべきか。

それは各々が自立し、持ち場分担の責任を十分全うすることです。

地震当日、大きな揺れに呆然と立ちすくんで、なすすべもない状態で、職員に語ったことは、まずわれわれ一人一人がしっかりし、自立しよう。自分の目の前のことを精一杯しよう。次に、地域、日本、世界を救うことを考え行動しようよと。震度5程度の余震が頻回にみられ、計画停電、ガソリン供給不足等による診療機能低下の状況下、さらには当ビルの工事遅延に伴う問題等の中で、外来・入院・在宅診療をどう確保するか。自己の健康管理をし、診療に支障がないように万全を期し、病んで来院した患者さんに対し、笑顔で迎えられるようにすることです。今後蔓延してくるであろう、感染対策と発癌予防に対し、免疫力を強化させるためにも、また、家族の絆を強化するためにも、玄米食養生を広めることがますます責務となってきました。

### 3 自立するための根幹は健康管理です。感染症、放射能汚染にどう対処すべきか。

日本は被爆国であり、その時の体験記事が残っています。

#### 1) 広島で爆心地から 2Km で被災した方の玄米菜食が命を救ってくれた体験記録

9 歳の時に被爆し、全身に大やけどし、ずっとその症状に悩まされていた人が、玄米菜食によって、健康体となり、7 人の子供の母親になったという記録。

#### 2) 長崎の被災地病院の奮闘と玄米とワカメの味噌汁が原爆症を救った記録

長崎爆心地 1.8Km の聖フランシスコ病院は死の灰の中で廃墟となって、献身的に医療活動をした。そこには、玄米、味噌、ワカメが豊富にあり、従業員は「玄米とワカメの味噌汁」を食し、原爆症の被害が出なかった・

今までの日本の食は乱れ、飽食が原因で種々の病気を引き起こしています。原発事故で環境汚染も広がり、発癌の原因にもなりかねません。健康維持するには、白米だと 30 品目を必要とします。一方、玄米だと具の多い海藻も入れた味噌汁、漬物で、健康体となります。昆布は I (アイ) 131 の甲状腺取り込み予防ともなり、加えて玄米で放射線被ばくの予防にもなります。

### 4 穀物菜館からの提言（穀物菜館マネージャー）

#### 1) “玄米ご飯が放射能より身を守る” 簡単レシピ：

\*「梅干し・こぶ入り玄米ご飯」

材料：(1) 玄米 3 合、(2) 自家製梅干し 1 個、(3) 昆布 5cm 角 1 枚。

作り方：①玄米と楊子で点々と突いてエキスが出やすくした梅干しと、昆布とを入れて圧力鍋もしくは炊飯器で炊く。②炊きあがった後、昆布を取出し、包丁で細かく刻み、釜に戻してかき混ぜる。

理由：マクロビオティックの陰陽バランスの考えに基づくと、放射能は陰性であるため、玄米ご飯をより陽性にするために、梅干しと昆布を入れて炊きます。このような陰陽バランスの考え方は、食材の組み合わせに重宝で、大変美味しい味わいとなります。穀物菜館 3F で料理教室を開いています。参加されてみてはいかがでしょうか。（当かわら版最終ページご参照ください）

い。)

## 2) 「陽性度を促進するお勧め食品」

\*合わせ味噌

\*醤油

\*梅干し

\*たくあん

\*梅醬番茶

\*玄米珈琲、タンポポ珈琲

## 5 終わりに

大震災をきっかけに、力強い・誇りの持てる日本に創生しましょう。そのためにも、家族の絆を強化し、死生観をしっかり持った、健康長寿国となるべきです。その基礎となるのが家族団らんの食にあります。

- 1) 被災地に、感染予防のため、トラスト中井氏の尽力でアースプラスのマスク 1 万枚をお届けさせていただきました。
- 2) 節電のため、3 月下旬から、全館 LED 電燈としました。
- 3) 家庭での団らんの中での玄米菜食の普及に努めます。玄米菜食の“健康長寿レストラン”が当ビル 3F で、4 月下旬から新装開店します。また、玄米菜食の食養師による指導、料理教室も強化します。

## < 参考資料 >

### 第30話 放射能対策には味噌と玄米が一番！

テーマ：ブログ

原爆（放射能）に勝った味噌汁と玄米！

NPO日本総合医学会  
理事 井上 明

長崎の原爆投下直後から献身的に被災者の救護・治療に活躍された聖フランシスコ病院の秋月辰一郎医師は「爆心地より1.8キロメートルの私の病院は、死の灰の中に、廃墟として残った。私と私の病院の仲間は、焼き出された患者を治療しながら働きつづけた。私たちの病院は、長崎市内の味噌・醤油の倉庫にもなっていた。玄米と味噌は豊富であった。さらにわかめもたくさん保存していたのである。その時私といっしょに、患者の救助、付近の人びとの治療に当たった従業員に、いわゆる原爆症が出ないのは、その原因の一つは、「わかめの味噌汁」であったと私は確信している。」と著書「体質と食物」（クリエー出版）に書かれている。「わかめの味噌汁と玄米食」で自分の結核を克服したと信じていた秋月医師はスタッフ全員に「わかめの味噌汁と玄米食」を勧めていた。また砂糖（甘い物）は避けるように指示した。そのおかげで、医師・看護師らは獅子奮迅の働きで多くの命を救い、原爆症を発症したスタッフは一人もいなかったという。味噌や玄米・わかめのたんぱく質やビタミン・ミネラル・繊維・ファイトケミカル等々の総合力によって放射能の害を抑えたとしか考えられない。

広島原爆では9歳で被爆した少女が玄米食で奇跡的に回復し、その後結婚されて7人もの子宝に恵まれた。佐和子さんは足の裏まで焼けた全身やけどのなか、必死の思いで母親を見つけ出した。全身に水をかけられ病院に運ばれ即入院。奇跡的に一命を取りとめたものの、ケロイド（やけどの傷跡）は切っても切っても盛り上がり、夏場はその傷口からウジがわいて、そのウジを取って暮らすのが辛かったという。高校生になるまで、母親は佐和子さんに鏡は一切使わせなかった。こんな醜い顔で結婚もできない。原爆症で白血球も肝機能も低下し、生きる支えはただ一つ、勉強して研究者になり原爆・放射能の研究をしよう。彼女は猛勉強をして広島大学工学部に入学し、放射能の研究一筋の生活に入った。そして玄米食をしていた平賀先生と巡り合う。「玄米を食べて治らない病気はない。原爆症だって治る！」と言われ玄米食を始めた。その効果は数カ月で出てきた。あの焼けただれたケロイドの皮膚がポロポロと剥がれ落ちてきた。髪の毛も眉毛も元通りに戻った。そして平賀先生と結婚し、なんと7人の子供を生み育てたのだ。これも命のある玄米や野菜・海藻の総合力以外の何物でもない。

宮沢賢次の「玄米と味噌と野菜」の食事が、自然が与えてくれた最も自然な食事なのだろう。現代人は飽食・美食の食生活を素直に反省し、普段は野菜・海藻多めの和食に努めることは勿論だが、原発の事故により放射能が飛散している非常事態の今こそ、多くの人々が玄米・大豆（味噌など）・野菜・海藻の食事によってかけがえのない生命と健康を何としても守っていただきたいと思う。

井上