

N-Wave ふくらむ夢を未来につなぐ

VOL. 123
2022/冬



新潟県新潟市

歴史と文化が息づく

ほっぽうぶん かほくぶつかん

「北方文化博物館」をお訪ねして
(前編)



大広間からの庭園の眺望

新潟県新潟市江南区(旧中蒲原郡)にある北方文化博物館は、豪農、伊藤家の邸宅や庭園を博物館として公開しています。博物館が開設に至るまでの時代背景、伊藤家の歴史などについて、北方文化博物館の副館長、佐藤隆男氏にお話を伺いました。取材内容が充実しているため、今回は前後編の2回に分けて掲載します。

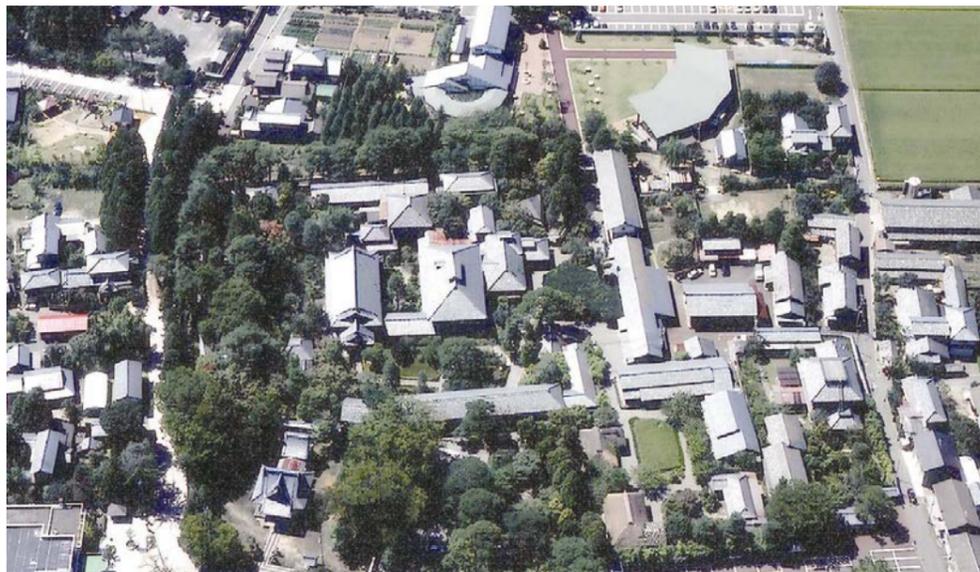


私たちは、時代を学び、変化します。

CONTENTS

P1	目次	
P2	相談役インタビュー 53 新潟県新潟市 歴史と文化が息づく北方文化博物館をお訪ねして(前編)	
P9	時空を超えて 第53回 「鎌倉武士」(二) — 栄西の禅 —	宗教思想家 山折 哲雄
P11	第2回 遥かに風濤を越えて	十五代 沈 壽 官
P13	懐かしい風景 散歩道 新潟県 長岡市・福島県 大沼郡	芸術学博士 宮後 浩
P15	問答無用の禅問答 その十四 粗忽長屋	方広寺派管長 安永祖堂
P17	有馬晴海のわかりやすい永田町 第31回 改めて、参議院議員選挙を考える	政治評論家 有馬 晴海
P19	私が一度行ってみたかった所 お台場	東京本社 菊地 郁香
P21	私の故郷自慢 大分県日田市	東京本社 中島 雅宣
P23	話題の本 [新装版] 成功への情熱	
P25	健康の豆知識	

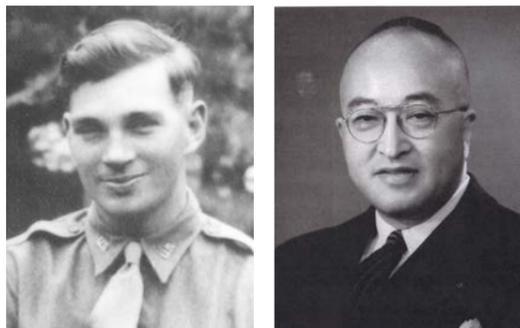
表紙 Stanisław Wyspiański 《Widok na Kopiec Kościuszki. Szary dzień (1905)》
(Muzeum Narodowe w Krakowie)



北方文化博物館の全景航空写真

●農地改革とは
戦前までの大地主制度を改め、自作農を中心とする民主的な農村社会の形成を促進するために行われた農地の所有・利用関係の改革。地主の土地は強制的に国に買い上げられ、小作人に分け与えられた。昭和21年(1946)10月21日自作農創設特別措置法が公布され、同年12月29日に施行。

七代文吉とライト中尉



ライト中尉

七代文吉とライト中尉はペンシルベニア大学同窓生

GHQのラルフ・E・ライト中尉は、昭和20年(1945年)に伊藤家を訪れ、七代文吉と出会う。ライト中尉は、先祖伝来の家屋敷と美術品を開放し人々のための博物館にしたいという七代文吉の思いに賛同し支持する。



七代文吉夫妻とライトさん夫妻を囲んでの記念写真(新発田・清水谷(清水園)にて昭和22年)

「北方文化博物館」について

日野相談役(以下 日野) 北方文化博物館は、戦後初の私設博物館ということですが、かなり歴史ある建物のようなですね。本日はさまざまなお話を聞かせていただければと思いますので、よろしくお願ひします。

佐藤隆男氏(以下 佐藤) よろしくお願ひします。実は明後日(10月25日)前館長、八代伊藤文吉の七回忌を行う予定なんです。これもご縁ですね。

日野 そうなんですか。八代伊藤文吉さんは偉大な人物だったと伺いました。

佐藤 はい。教養があり知性に優れた私の尊敬する人です。この博物館は、昭和21年(1946年)七代文吉によって開設され、八代文吉はそれをさらに発展させました。敷地面積は約1万坪で、建物は純日本式住居、平成12年(2000年)に国の登録有形文化財に指定されており、部屋数は65を超えます。現在は年間10万人ほどの人が、国内外から訪れます。

日野 ここしばらくはコロナ禍で大変だったのではないですか。

佐藤 そうですね。しかし遠方の人が減った分、最近では近所の人が多く来てくれるようになりました。「地元こんな博物館があるなんて知らなかった」というご意見をよくいただきます。最近では、「鬼滅の刃」ブームで、物語に出てくる館に似ているということ、若い人の来館が増えてきています。

伊藤家八代にわたる歴史

日野 それは何よりですね。この博物館は、どのような経緯で開設されたのですか。

佐藤 第二次世界大戦後、日本はアメリカの進駐軍(GHQ)の占領下に置かれました。旧来の体制を解体する動きのなかで、農地改革(P3)などさまざまな改革が行われ、地主が所有する土地は強制的に

買い上げられ、小作人に解放されました。伊藤家においても同様で、この広い邸宅も取り壊して集合住宅にするとか、そういう話もあったのです。

日野 それがどのように博物館になったのですか。
佐藤 七代文吉には、終戦前からここを博物館にしたいという構想がありました。庭園を整備し、建物も含めて財団法人に移行するという案を、本格的に検討していました。一方で、東京での古美術収集にも乗り出しています。博物館のために価値のある展示品をそろえていたのです。博物館実現に向けて着々と準備を進めていた時期、大きな協力者が現れました。それがGHQの若き将校、ラルフ・E・ライト中尉です。昭和20年(1945年)9月、GHQが新潟軍政部を開設し、ライト中尉は民間情報教育部門(CIE)の長として着任しました。七代文吉の要請によりライト中尉は伊藤家を訪れます。そして建築物や所蔵する文化財に感銘を受けた彼は博物館設立案を支持し、全力で後押ししてくれたのです。

日野 ライト中尉はこの建物を見て、後世に遺すべきだと思ったのですね。確かに素晴らしいお屋敷です。そもそも、伊藤家にはどのような歴史があるのですか。
佐藤 そうですね。博物館の話をする前に、この土地にまつわる歴史について、ご説明したいと思います。

「北方文化博物館」の歩み(設立まで)

慶長15(1610)年 新発田藩主溝口秀勝の次男善勝が父の遺領を受け初代沢海藩主となる。
天和3(1683)年 近江国水口藩主加藤明友の次男帯刀を政勝の養子として迎える。溝口家の養子となった帯刀は政親と改名し、沢海藩第四代藩主となる。

貞享4(1687)年 四代藩主政親は、酒乱などの不行跡により幕府により改易となり、政親は兄明友の預かりとなる。沢海藩の改易により旧沢海領は幕府直轄領となる。20年間は出雲崎代官所の管轄のもとで、沢海には陣屋が置かれた。

宝永4(1707)年 旗本小浜氏が旧沢海藩領6千石を知行する。この時の小浜家は第五代行隆であり、摂津の国から、越後蒲原郡への知行地変更であった。

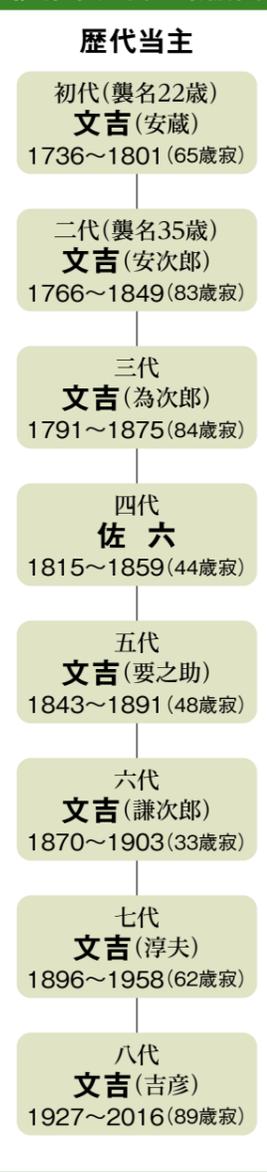
延享3(1746)年 沢海村仙蔵家の倅安蔵をもって、仙蔵家の分家文吉家の養子となす。文吉家中興の祖となる。

享和元(1801)年 初代文吉死去。65歳。安次郎二代文吉を襲名。二代文吉屋号を「いはのや」と名付ける。安次郎の養子為次郎、成人して横越村の佐藤六助の娘と結婚する。佐藤家は旧家で、明治維新後の当主は戸長を務めた佐藤省吾である。

文化12(1815)年 三代文吉に長男佐六誕生。(後に四代目となる)
天保8(1837)年 文吉家、小浜知行所から御用達の実績が顕著につき「名字」を許され、「伊藤」を名乗る。
天保14(1843)年 伊藤佐六の長男要之助誕生。(後に五代目となる)
安政6(1859)年 伊藤佐六44歳で死去。長男要之助五代文吉を襲名。
明治25(1892)年 謙次郎改め、六代文吉を襲名

明治36(1903)年 六代文吉の次男淳夫、8歳にして七代文吉を襲名。
大正5(1916)年 七代文吉、新潟県立新潟中学卒業。慶応義塾大学予科に入学。
大正7(1918)年 七代文吉、慶応義塾大学理財本科最終学年在学中に中退して渡米。
大正9(1920)年 七代文吉、アメリカファイラデルフィア市、ペンシルベニア大学経済学部編入学する。
大正15(1926)年9月 七代文吉、見聞を深めた後、この年に帰国する。
昭和20(1945)年8月15日 終戦。
昭和20(1945)年10月 民間情報教育部長として、ラルフ・E・ライト中尉新潟へ着任。伊藤家の調査に来邸。七代文吉は不在であったが、その後の面会により、ペンシルベニア大学の同窓生と判明。
昭和21(1946)年2月12日 伊藤邸本邸、新潟南浜別邸、新発田清水谷(清水園)、逗子別邸、軽井沢別荘と伊藤家所蔵の全財産を「史蹟文化振興会」として、財団法人に寄付すること。新潟県の認可を受ける。
昭和22(1947)年 財団法人史蹟文化振興会として伊藤邸を一般公開。
昭和24年(1949)年 史蹟文化振興会の「振興」が軍国主義を振興すると解され「北方文化博物館」と改称

伊藤家八代の系譜図



新発田藩と沢海藩

日野 新潟市は、江戸時代は新発田藩ですよ。伊藤家も新発田藩に属していたのでしょうか。

佐藤 このあたりは、新発田藩の分家である沢海藩です。新発田藩6万石の初代藩主、秀勝の次男、善勝という人が父の遺領を分与されて1万の大名となり、沢海藩が誕生しました。最終的には1万4千石までいったそうです。しかし、この沢海藩は四代で終わってしまいました。四代藩主の政親は、酒乱であつたともいわれ、家臣が「この殿様を何とかしてほしい」と訴えて、幕府によって改易されたのです。新発田藩はその後も続いて十二代まで存続しました。

日野 その後は、領地はどうなったのですか。

佐藤 20年間は幕府領となり、その後の沢海藩の領地は旗本の小浜氏に知行地として与えられました。この小浜家の御用達商人のなかに、伊藤家の中興の祖であり、文吉の初代となる安蔵という人がいました。日野 御用達とは、どのような人たちだったのですか。

佐藤 当時は、自然災害や火災などの非常時災害の際、知行地の有力な農民や商人から、御手当金や御救金と呼ばれる寄付金を命じていました。そのような農民や商人を御用達といい、御用達からの出金は才覚金といいました。文吉の家は、そのような有力な御用達だったのです。

悪田を美田にして小作に返す

日野 当時はどのような商売をされていたのですか。

佐藤 記録では「質商売」とされており、後の豪農と呼ばれる素地が、質商売によって築かれていったことがわかっています。

日野 なるほど。初代の文吉さんが家を興したのはいつのことなのですか。

佐藤 延享3(1746年)、江戸時代の中期ですね。この人は奥さんと一緒に藍を扱う商売も始めて家を大きくしました。そして次の二代文吉の時代になります。この人は父の後を継ぎ、所有する畑を小作に出し、藍や雑穀を買い、質商売もしました。このころの質商売というのは主に田畑を担保にして融資をするというものです。こういった仕事は、金儲けのためというより、みんなから必要とされ、請われていたところもあります。

日野 博物館には貸付帳や立見帳などが、展示されていますね。立見帳というのはどういうものなのですか。

佐藤 立見帳というのは、小作料請求の基となる帳簿です。「立見」とは、秋の収穫前に田んぼに行つて、どのくらいの収穫があるか、目測査定することです。豊作のときはいいですが、不作の年には小作料はあまり払えないことがあります。そのため、田んぼの様子を見て、その年の小作料を決めておくんです。あらかじめ話がついているので、小作争議(小作人が小作料の減免などを求めて起こす争議のこと)もほとんどありませんでした。

日野 小作人の不満が出ないようにしていたのですか。

佐藤 立見でどうしても双方で納得しないときは、最終的に相撲で決めたいです。しかしそうなったときも、小作人にわざと負けてあげたなんていう話も伝わっています。

日野 思いやりのある地主さんだったんでしょうね。

佐藤 伊藤家には、「田地買うなら精々悪田を選び、悪田を美田にして小作に返すべし」という教えがありました。今でもこの家のことを「伊藤さま」と呼んで尊敬する人は多いです。私のボスだった八代文吉もそうですが、教養があり思慮深い人が多かったのでしょう。

日野 展示物にある「いはのや」というのは屋号ですか。

佐藤 そうです。二代文吉が付けた伊藤家の屋号ですね。

隆盛を誇った五代文吉の時代

佐藤 次の代の三代文吉は才覚のある人で、積極的に稼業に取り組み、伊藤家の基礎を築きました。新潟には江戸時代に隆盛を誇った本間家という大きな家があったのですが、三代が実権を持つようになった明治のころには伊藤家のほうが大きくなっていました。本間家が伊藤家に田畑を担保にお金を借りて、結局返せないままその土地は伊藤家のものになったという記録も残っています。そして四代佐六、この人は父より早くに亡くなったため文吉の名前を襲名しました。この人が、現在博物館になっている邸宅を建築しました。

日野 それは、何年のことですか。

佐藤 建築が始まったのは、明治15年(1882年)春ごろからです。材木や石材の買い付けを始めて、完成までは実に8年の歳月がかかりました。

日野 8年はすごいですね。材木や石材は、最高のものを各地から取り寄せたのではないですか。

佐藤 そうですね。なかでも大広間の南側廊下に使われた丸桁用の杉材は、1本が16間半(約30メートル)もありました。これは遠く会津から阿賀野川をいかだで運んだそうです。この木材が長すぎて、道路を曲がり切れないので、そこにあった民家に移転してもらったという逸話が残っています。

日野 それはスケールが違いますね。その丸桁も見せていただきました。本当に廊下の端から端まであるので驚きました。(P6右中写真)

佐藤 木の表面に絞模様が浮き出たような、いわゆる「天然絞り」の丸桁は1万本に1本しか採れない

いともいわれています。実際に長いのはもちろんなのですが、より長さが強調して見えるように建築上の工夫がされているんです。遠近法を利用して、柱や窓の間隔を変えています。また、大広間の廊下には、柱が1本もありません。庭園と広間の一体感を出すためです。

日野 本当に、広々と感じられますね。しかし、柱がないと地震が心配ではないですか。

佐藤 それが大丈夫なんです。大広間の天井は、小屋組といわれる天井構造で、梁が筋交いに固定されています。この造りは揺れを吸収するので、昭和39年(1964)の新潟地震や平成19年(2007年)の新潟県中越沖地震のときも被害はなかったんですよ。

日野 明治の職人はすごいですね。

佐藤 本当にそう思います。大広間にはあらゆる部分にこだわりが感じられます。広間のほうにある柱は、四方桁目といって四方とも縦に真っすぐな木目が出ていますが、これは大変高価な木材です。しかし、13本ある柱のうち、1本だけは四方桁目ではないのです。

日野 それはどうしてですか。

佐藤 あえて完璧にしていないのです。伊藤家の家訓の一つに、「楽事は尽くさざるを以て趣ありと為す」というものがあります。これは簡単にいうと、「腹八分にせよ」という意味ですね。月が満ちてしまつては後は欠けてしまうだけです。だからあえて完璧の手前で仕上げているんです。

日野 なるほど。家訓にはほかにどのようなものがあるのですか。

佐藤 大広間に「君子居中庸(君子は中庸に居る)」という言葉が掲げてありますが、それも家訓です。中庸、つまり過不足がなく調和がとれた状態を理想とすることです。六代四男(威夫)は、これを「自慢するな、でしゃばるな」と受け止めて処世訓としていました。



客人をもてなす大広間。伊藤家の家訓「君子居中庸」をはじめ、伊藤家ゆかりの書画が掲げられている



左上に写る30メートルにもおよぶ丸桁に注目。1万本に1本しか採れないといわれるほど貴重な天然絞りの杉木材



庭匠泰阿弥築庭の日本庭園

京都・銀閣寺ゆかりの庭師、田中泰阿弥により5年がかりで作られた回遊式庭園

北方文化博物館

- 所在地 新潟県新潟市江南区沢海2丁目15-25
- TEL 025-385-2001 ●開館日 年中無休
- アクセス
 - 高速道路 磐越自動車道新津ICより約4km 約7分
 - タクシー JR新津駅より約20分、JR新潟駅より約25分
- 開館時間
 - 4月～11月 9:00～17:00
 - 12月～3月 9:00～16:30
- 入館料
 - 大人：800円（団体20名以上 700円）
 - 小人：400円（団体20名以上 300円）




大玄関と大座敷の外観
博物館である邸宅と庭園は、明治22年（1889年）に完成。130年以上を経た今もなお、当時の暮らしが息づいている



佐藤隆男副館長（右）と日野相談役。北方文化博物館の門前で。佐藤氏は八代文吉氏のもとで長年勤めた

佐藤隆男氏プロフィール

1950年生まれ。
新潟大学経済学部経営学科を経て、新潟大学大学院現代社会文化研究科博士前期課程未満期退学。1988年～2005年八代伊藤文吉秘書、2010年まで管理部長。国鉄時代の米国派遣経験を活かし、博物館の外国人来館者の案内を担当、また学芸員として収蔵品の保存、管理、展示を担当。八代伊藤文吉と35年間、各種会議で世界を回り、グローバルな視野感覚を養う。2013（H25）年から専務理事、副館長、清水園園長。

日野 とても大事な教えですね。大地主だからこそ、謙虚さを大事にされていたのだと思います。

ユニークな発想の六代文吉

日野 邸宅には五代文吉さんの思いが随所に込められているんですね。「三楽亭」という建物も有名だと聞きました。

佐藤 はい。三楽亭は五代文吉の息子、謙次郎、つまり後の六代文吉の書斎です。邸宅を建てた棟梁によって造られました。謙次郎自らが設計した、三角形のユニークな建物です。この方は独特のセンスと才覚を持った人で、いろいろな面白いアイデアを実現しました。たとえば家紋とは別に自分のシンボルマークをつくり、さまざまな持ち物に入れました。「元」という字を丸く囲んだような意匠です。

日野 展示品のなかにも幾つか見掛けましたね。佐藤 そのマークが入ったものは、六代文吉のものだとすぐにわかります。

日野 今でいうデザイナーのような発想があったのだ

ですね。六代というのと、後に博物館を開設する七代のお父さまですよ。戦前に海外の大学で学ぶような方の父親ですから、只者ではないと思ったのですが、さすがです。

佐藤 そうですね。この当時、伊藤家は着々と大きくなり、明治34年（1901年）には新潟県で第3位の地主となっていました。六代も将来が囑望されていたのですが、明治36年（1903年）に33歳という若さで亡くなります。そこでその母親のキイさんが、まだ幼かった七代が成人するまで家を守りました。この方は息子だけでなく夫（五代文吉）も早く亡くしていることもあってか、とても信心深い人でした。伊藤家先祖代々の真宗大谷派の菩提寺（手次寺）である光圓寺が改築するときも、六代の菩提を弔うため建築費の大半を寄進しています。

句佛上人も訪れた伊藤家

佐藤 大正11年（1922年）に、京都本願寺第23世法主の大谷彰如上人が伊藤家を訪れています。

たのです。テレビ番組の取材が来たことがきっかけで見つかったのですが、そんなふうになるとまだまだたくさんありますよ。

千町歩地主に発展

日野 伊藤家六代までの歴史をたどっていただきましたが、明治時代の伊藤家というのはどのくらいの規模だったのでしょうか。

佐藤 「千町歩地主」という言葉がありまして、千町歩（1000ヘクタール）以上の土地を有する地主を指します。明治23年（1890年）の記録では千町歩地主は全国に8家存在しますが、伊藤家は入っていません。しかし、その11年後の明治34年（1901年）になると、伊藤文吉の名前が登場します。そのときで新潟で第2位の1345町歩です。その後も着実に土地を増やし、昭和期には1372町歩と新潟でナンバーワンの地主となるのです。

日野 それはすごい。着実に発展されていたので

館内にはさまざまな美術品が並ぶ
館内には美術品、調度品など伊藤家の歴史を伝えるさまざまな貴重な展示品が並ぶ。



慶事に用いられた伊万里、九谷、鍋島などの大皿や器



大広間の床の間。「床框（とこがまち）」など細部にこだわりがある



代々の立見帳。「いはのや」は伊藤家の屋号

〔P7左下写真〕この方は「句佛」という号を持ち、俳人、文人としても有名な人物です。蓮如上人の再来ともいわれ、信徒にとっては生き仏のような方ですね。その方が滞在するということで、伊藤家では上人のために新たに特別な浴室と便所を新築しています。これらは、今も残っています。簡素に見えながら、細部にこだわった造りです。

日野 上人がお入りになった湯殿も見せていただきました。

佐藤 五代文吉が造ったと思われるのですが、最近になって六代が造ったものだとわかったのです。

日野 それはどうしてわかったのですか。

佐藤 天井裏で見えない部分の柱が新聞紙に包まれたまま残っていて、それが明治27年（1894年）の日付だったので。五代が亡くなったのは明治24年（1891年）ですから、これは五代の時代ではないことがわかります。六代は「三楽亭」の設計もしていますが、図面を描くのが好きな人だったんですね。

日野 副館長はそうやって調査や研究を続けておられるんですね。

佐藤 何と言っても、伊藤家には八代260年の歴史がありますから

ね。調べられていないことはたくさんあるのです。ついでにこの間も、屋根裏から第二次世界大戦のころに使ったサイレンが見つけられました。空襲があると鳴らして近隣に知らせる



大正11年（1922年）京都本願寺から蓮如上人の再来といわれた句佛上人が訪れ、伊藤家に逗留した

「鎌倉武士」(二) — 栄西の禅 — 宗教思想家 山折哲雄

PROFILE
山折 哲雄・Tetsuo Yamaori



宗教思想家。1931年生まれ。東北大学文学部卒業、同大学院文学研究科博士課程単位取得退学。国立歴史民俗博物館教授、京都造形芸術大学大学院長、国際日本文化研究センター所長などを歴任。専攻は宗教学・思想史。著書に「日本のこころ、日本人のこころ」(日本放送出版協会)「『歌』の精神史」(中央公論新社)「無常の風に吹かれて」(小学館)「親鸞をよむ」(岩波新書)「信ずる宗教、感ずる宗教」(中央公論新社) 他多数

源頼朝の死後、しばらくして鎌倉の地方政権は、京都の後鳥羽上皇の方から仕かけてきた「承久の乱」をしのぎ、逆に大軍を送って貴族政権を制圧した。素早く動いたのが妻の北条政子。出家して尼將軍となった政子は、父時政、弟義時とともに指導的な「ご家人」たちを集め、体勢をととのえる仕事にとりかかる。

なかでも政子の動きは俊敏だった。京都は源平合戦で疲弊している。比叡山仏教の旧勢力もかつての権威を失っている。鎌倉の地から眺めれば天台宗も真言密教も霞んでみえていただろう。そんななかで政子らが目をつけたのが中国帰りの禅僧、栄西だった。彼がもたらした「禅」の新風だった。栄西(一一四一〜一二一五)は備中(現・岡山県)の生まれ。比叡山にのぼって修行しているが、その後二度の入宋をはたしている。はじめは28歳のとき、このときは五ヶ月ほどで帰国したが、二度目は47歳で五年ほど滞在していた。このときは天台山を巡錫し、天童山で禅と戒をうけている。さらにインドへの旅を企てたが、ときあたかも北方から全軍の侵入がはじまり、断念する。

帰国後は『興禅護国論』を書いて禅による国家の改造を主張、これが新しい武家政権の注目を引いたのかもしれない。最澄や空海の「護国論」とは一味違った新風と映ったのだろう。また当時、焼け落ちた東大寺の再建をめぐり、重源の後を継いで大勧進という大仕事についてもいる。これには、生前の頼朝も支援の手をさしのべていた。

一二〇〇年(正治二)、北条政子の発願で寿福寺(鎌倉)が創建されたとき、その栄西が招かれて開山となった。ついで一二〇二年(建仁二)には、二代將軍頼家の外護の下、建仁寺(京都)が建立されたとき、その開山にも迎えられる。いずれも、のちになって鎌倉五山、京都五山の枢要な一角を占めるようになる。

この間、栄西が東国と西国の政治動向に油断なく心をくばっていたことがわかるだろう。そのうえ中国からはじめて茶種を招来し、『喫茶養生記』を書いて三代將軍実朝に献上してもいる。のちに発展する「茶禅一味」の思想がすでに先取りされていた。群を抜く国際的教養、その一面をみせていたといっていだろう。

他方、政権の体制がための方はどうなっていたか。頼朝の急死のあと、有力なご家人たちによる集団指導に移っていく。やがてそれが泰時(義時の子)らにより『御成敗式目』の制定となって実る。

所領の安堵、喧嘩や訴訟の公平な裁定、それに警察権などを定めた法律、いつてみれば荒くれ者たちの野性を飼いならすための憲法だ。「喧嘩両成敗」などといった罰則規定などもそこに由来する。

北条一門の指導層は、まだ闇の中にいる不安を胸の内に抱えていた。かれらが求めていたのは何だったのか。見渡せば、裏切り、襲撃、暗殺などの蛮行がほとんど日常のこととなっている。喉から手が出るほどに欲していたものが、あの、神仏を怖れ、先祖を祀れ、めったに刀を抜くな、腹など切るな、の戒めだったのではないか。

この懺悔と禁忌の言葉は、さきにふれた鎌倉幕府の公式記録である『吾妻鏡』の後半をみればただちにわかるはずだ。頼朝の拳兵いらい、鎌倉の地には数かぎりない血が流されてきた。その鎮魂と供養のための膨大な儀式の記述がそこには埋まっているからだ。

この地には、すでに源氏の氏神として鶴岡八幡宮が祀られていた。そこへ尼將軍となったばかりの政子は、みずからの発願で寿福寺を建てた。それは亡夫頼朝の父、義朝を弔う菩提寺だったのだ。

この神仏を祀る伝統は、のちの時頼の時代になって建長寺の創建へとつづく。そのあと時宗の代になって同じ規模の円覚寺の建立へと受け継がれていった。モンゴルの大襲来という国難が迫った危機の時代だ。大量の犠牲者を生み、その亡霊の前で首

を垂れ、怨念を鎮め、悪霊払いの祈祷をおこなう大伽藍の建設だった。

たとえば「百怪祭」や「冥道供」——六道輪廻の世界に出没する怪異を鎮める儀礼。たとえば「五壇の御修法」——五大明王を壇に祀って亡者の魂の回復を祈願する。とりわけ不動明王が手にする利剣の効験が期待された。

これらの儀礼を執行するのが陰陽道や修験道や真言密教の山伏や修験者たちだった。そしてそれら儀礼の中心に禅の新風を位置づけようとしたのが、さきの栄西だった。

だが尼將軍の政子や泰時らがねらっていたはずの期待は、残念ながらつぎからつぎへと裏切られていく。ご家人同士、豪族間の抗争はすこしもおさまらず、裏切り、暗殺の連鎖の止むことがなかったからだ。

一二四七年(宝治元)、第五代執権の時頼は三浦一族を急襲し、その近親を含めた五百人を頼朝の墓所のある法華堂で自殺に追いこむ。宝治合戦として知られる事件だ。それと間をおかず、こんどは下総の千葉秀胤を襲い、これを殺している。このとき時頼は弱冠はたち、政治の世界の陰惨と人間界の地獄をみていたはずだ。

先祖を恐れよ、みだりに刀を抜くな、腹など切るな戒めが、ほとんど無視されている。禅の教えも加持祈祷の効験も水泡に帰している。このあと執権第九代の高時とき、足利高氏の裏切りにより、北条勢は大量の死の山を築いて滅亡していく。

「鎌倉武士」はいぜんとして光のとどかぬ途上にあったという外はない。

新書紹介

『生老病死』著者：山折哲雄

定価：1,540円(本体1,400円+税) 発売日：2021年5月19日

出版社：KADOKAWA



超少子高齢化がすすみ、新奇なモラルや価値観がひろがるデジタル社会。そんな文明の十字路に、突如として得体の知れない新型コロナの禍が襲ってきた。私たちはどこへ向かうのか。いま見直すべき「日本」とは何なのか。谷崎潤一郎、正岡子規、柳田國男、西田幾多郎、鈴木大拙からハイデガー、レヴィ=ストロース、カズオ・イシグロ等まで、先達の思想と足跡に解決の糸口をさぐる。

生き恥をさらすか、晩節を汚すか——日本を代表する宗教研究者が、みずからの心身に向き合いつつ、「その時」へと向かう日々のなかで綴る、円熟のエッセイ。

遥かに風濤を越えて

ふうとう

十五代 沈 壽 官

沈家伝世物収蔵庫

初代から15代までの歴代の作品を展示し、沈家に残る貴重な古文書や図案等も御紹介しております。

閉館時間：午前9時～午後5時 休館日：第1・3月曜日

入 場 料：大人（高校生以上）¥500 団体（10名以上）¥400
小人 無料

1600年、関ヶ原の合戦。
その2年前に薩摩に上陸した我が家の日本に於ける初代沈讃（当吉）は島津軍の捕虜になった事を恥じて、その生涯を幼名である「当吉」で通したと父に聞かされた。その思いは、本来金浦で暮らしていた当吉の叔父、沈友信から受け継がれたものでは無いかと思う。
前号で述べたが、叔父、友信は朝鮮軍義兵隊の隊長であり、慶尚南道晋州城（※1）で沈讃と共に戦い戦死した後、国王より「諡（おくりな）」を賜ったほどの存在の男だった。

薩摩に連行された職業的能力を持った集団は様々な技術（養蜂、医学、樟脳製造、陶磁器生産、瓦製造等）をもたらした。しかし、それは薩摩に限った話ではない。

毛利家も陶工を連行し、「萩焼」を創始した。鍋島藩も同様に現在の有田焼を始めている。九州、山口の諸窯は全てそのルーツを辿る。

では、当時の日本陶芸の現状はどうだったのだろうか？
今や「焼物王国」とまで言われる日本だが400余年前までは「焼物後進国」であった。

当然ながら「釉薬」は一般的ではなく、弥生式土器を高温で焼き締めた物が主流であり、白い土を用いた焼き

物なぞ存在もしなかった。

殆どの一般の人々は木をくり抜いた椀などを用いていた様で、上級身分の人々のみは「唐物」と呼ばれる中国製の陶磁器を用いていた。従って、製陶の技術の伝来は日本人の暮らしに実に多くの利便性と価値をもたらしたのである。

その筆頭に挙げられるのが「茶の湯」である。

元来、薬として鎌倉時代に臨済宗の開祖、栄西によって日本に持ち込まれたお茶であるが、明恵上人（※2）によって鳥獣人物戯画（※3）で有名な京都の高山寺で日本最古の茶園が作られた。その梅尾（※4）の茶が、最も上質であるということから「本茶」と呼ばれていた。（ちなみにその他のお茶は「非茶（※5）」と呼ばれたらしい）

この本茶を飲み分ける「闘茶（※6）」という遊びが室町期に広く武士階級にまで広まると、当然ながら中国から様々な名物の茶器が伝来する様になる。

日本の喫茶文化はこの様に、中国から伝わったのである。

室町時代には掛軸との組み合わせなど、細かく道具の序列まで決められる様になる。

そんな時代に織田信長は功を挙げた武将に領地ではな

く、名物の茶器を授けた。本来なら領地を最も欲しがる

筈の武将達が、やがてそれにシंकロする様になる。例えば滝川一益は50万石とも言われる上野国（現在の群馬県）を授けられながら、領地よりも信長所蔵の「小茄子」と呼ばれる掌に乗る小さな茶人の方を欲しがったという。これも日本独特であろう。落とせば割れる焼物が、命懸けの戦いの代償なのだから。

しかし、日本人の面白さは更に続く。

それまで「唐物」と呼ばれた中国陶磁器が主流の茶会にあつて、村田珠光（※7）、武野紹鷗（※8）といった茶人により禅の思想に基づいた「草庵の茶」が思考される。これは室町時代までの豪華な書院茶に対して、簡素で静寂の境地を表すものである。

手近にある材料を用いた質素な空間。その中に小さな窓から差し込む木漏れ日とそれにより映し出される土壁の地模様。

道具は端正な唐物から、朝鮮半島南部で作られていた大らかで質朴な万能椀（サバル）（※9）が用いられる様になる。朝鮮の人々から見たら何気ない普段使いの器が、日本茶人の見立てによると「玉」に変容したのである。

そして、ついに千利休により「侘茶（※10）」の完成を見るのである。

「侘」とは、その文字が示す様に、人が一人部屋の中で端座している様を表す。つまり孤独である。その足りない様を楽しむ事である。

戦国武将の間で茶の湯が流行すると、自ずから島津家も武辺一辺倒ではいられなくなる。特に島津四兄弟の次男、義弘は利休の描く茶の湯の世界に大いに惹かれていく。

朝鮮滞陣中にも茶会を催すほどである。

いつ死ぬかわからない、そんな戦国の武人が、落とせば割れる小さな茶器を用いて、ひと時の憩いの時を過ごす。

正に生と死の織りなす汀の世界であろう。

日本の武将達にとって製陶の技を持つ朝鮮人技術者集団は、領国で新しい価値を創造するテクノクラート（※11）であったのだ。

秀吉の死去により、命懸けの帰国を果たした島津家にとつて、これら陶工の存在が、その後とても重要な意味を持つて来るのである。

※1 慶尚南道晋州城：1,760mの石城で築造された晋州城。頻繁な海寇の侵犯に対応して、本来土城であったものを1379年に石城に改修。1593年の慶長の役では7万余名が戦死した所でもある。
※2 明恵上人：鎌倉時代前期の華嚴宗の僧。34歳の時に、後鳥羽上皇より京都梅尾の地を賜り、高山寺を開く。
※3 鳥獣人物戯画：京都市右京区の高山寺に伝わる紙本墨画の絵巻物。国宝。当時の世相を反映して動物や人物を戯画的に描いたもので、ウサギ・カエルなどが擬人化されて描かれた甲巻が非常に有名である。
※4 梅尾：右京区梅ヶ畑にある地名。清滝川沿いにあり、紅葉の名所。13世紀に再興された梅尾高山寺が地名になったといわれる。日本最初の茶園（鎌倉前期）として知られ、今も高山寺境内に面影を残す。
※5 非茶：本場で栽培した以外の茶。鎌倉時代から室町初期にかけては山城国梅尾以外で産した茶、室町初期以降は宇治以外で産した茶をいう。
※6 闘茶：茶の点て方や、茶を飲んで香りや味から産地を推測するなどして、勝負を競う遊び。中世・近世に流行した。
※7 村田珠光：室町中期の茶人。侘茶の開祖。当時庶民の間で流行していた「下々の茶」の様式を取り入れるとともに、禪の精神を加えて、新しい茶会を考案。
※8 武野紹鷗：室町後期の富商・茶人。村田珠光の孫弟子にあたり、侘びの境地を確立。千利休・津田宗及・今井宗久らの門弟を養成した。
※9 サバル：碗の一種で、クッパやチゲ鍋、マッコリなどに使う。一般的に茶碗より大きめ。
※10 侘茶：茶の湯の一。道具や調度の豪華を排して、簡素静寂な境地を重んじたもの。村田珠光が始め、武野紹鷗を経て千利休が大成。
※11 テクノクラート：技術者・科学者出身の、また高度の専門的知識をもった行政官・高級官僚。技術官僚。

PROFILE 十五代沈壽官・Chin Jukan



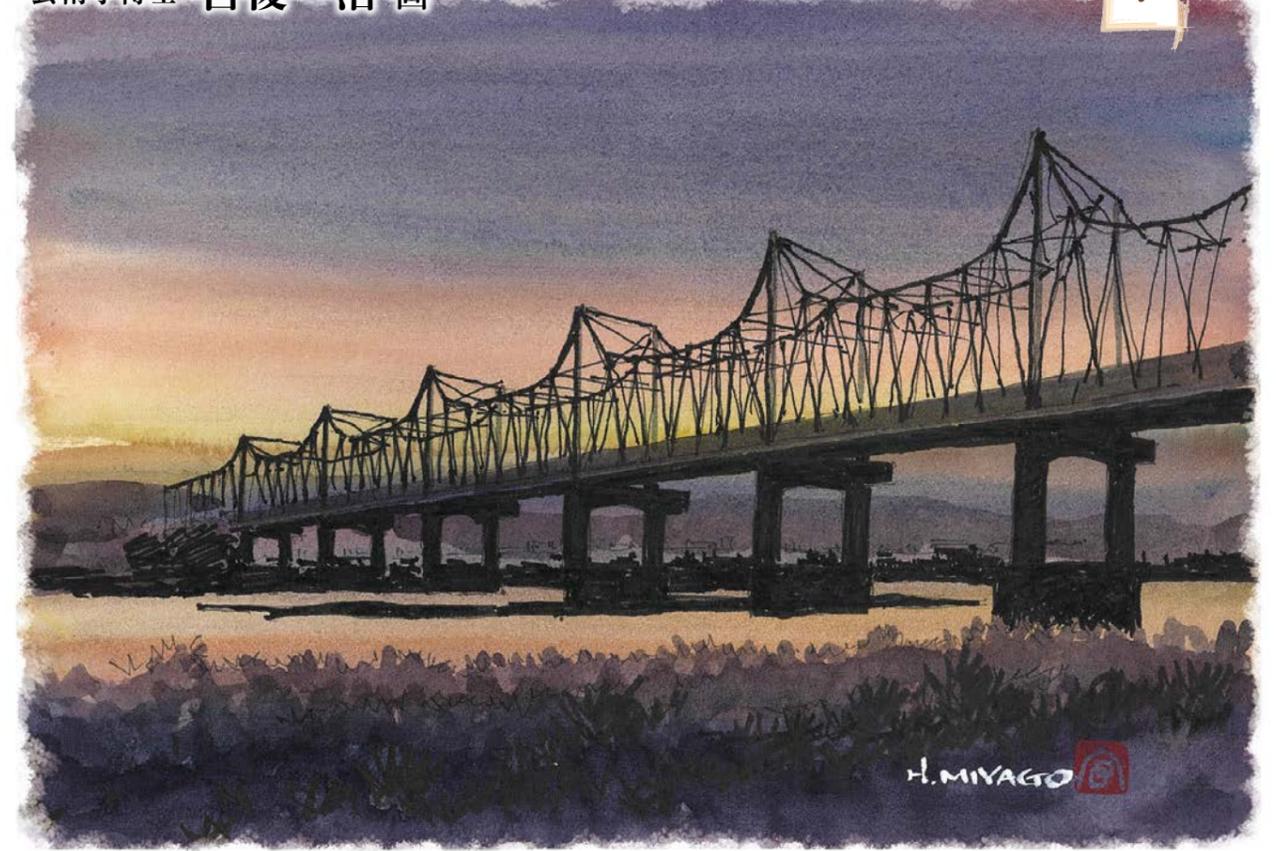
1959年 鹿児島県生まれ。1983年 早稲田大学卒業。1988年 イタリア国立美術陶芸学校GAETANO BALLARDINIファエンツァ校専攻科卒業。1999年 十五代 沈壽官を襲名。2001年 大韓民国ソウル「国際陶磁器EXPO2001」出品。2002年 米国ニューヨークASIA SOCIETYにて「NEW WAY OF TEA」透彫香爐出品。2003年 大韓民国ソウル錦湖美術館にて「現代韓日陶芸展-共生を目指して-」参加。2006年 内閣総理大臣官邸薩摩蝶乗花瓶常設展示。2010年 フランス パリ エトワール美術館にて「歴代沈壽官展」開催。2015年 鹿児島陶芸家協会会長就任。2021年 文化庁長官より感謝状を賜る。PFV（プリムム・ファミリエ・ヴィニ）賞にて世界選抜5社に選ばれる。2021年2月 駐鹿児島大韓民国名誉総領事に任命される。

新潟県
長岡市

街を歩いていて、ふと、どこか懐かしい風景に出会うことがあります。目まぐるしく移り変わっていく街並みの中に残っている歴史ある風景を再発見するコーナーです。今回は、新潟県と福島県で見つけた風景を、株式会社コラムデザインセンター代表取締役 宮後浩氏に描いていただきました。

懐かしい風景
散歩道

芸術学博士 宮後 浩画



H. MIYAGO

〈作品〉長生橋

長生橋は、新潟県長岡市の信濃川に架かり、川東地域と川西地域をつなぐ重要な橋です。昔から故郷の象徴として長岡の人々に愛され、親しまれています。現在の長生橋は1937年(昭和12年)に完成した3代目になります。初代の橋が完成したのは1876年(明治9年)。初代から数えると140年以上の歴史があります。信濃川に架けられた最初の橋ともいわれています。長岡は戦時中に空襲を受けていますが、長生橋は空襲にも耐え、代替わりをしながら現在も美しい姿を見せています。

長生橋は「ゲルバートラス」という珍しい構造で作られています。トラスとは、三角形を基本単位としてその集合体で構成する構造形式のこと。13連の上曲弦トラスが何とも優美です。この橋の形は昭和の初め頃に多く使われていたもので、現在は同じ形の橋は少なくなっています。現存する橋では貴重な存在となっており、2013年(平成25年)には土木学会選奨土木遺産にも認定されています。この橋の造りは、わざと揺れやすいところを造ることで力を逃がしているため、渡るときに大きな揺れを感じるそうです。揺れると怖い気はしますが、安全を保持するための構造なのです。

日本三天花火大会の一つである長岡まつり大花火大会では、長生橋と大手大橋からナイアガラ花火が点火され、長岡市の夏の風物詩となっています。長岡まつりは1945年(昭和20年)8月1日の長岡空襲で亡くなられた方々の慰霊と長岡の復興を願って開催された「長岡復興祭」が起源です。そのため大花火大会の開催日は毎年8月2・3日に固定されています。

4月から12月の間は橋のライトアップも行われます。2022年(令和4年)4月にはウクライナの平和を願い、ウクライナ国旗の青と黄の2色で照らすライトアップも実施されました。

〈作品〉只見線

只見線は、福島県会津若松市の会津若松駅から新潟県魚沼市の小出駅までを結ぶ東日本旅客鉄道(JR東日本)の鉄道路線です。全長約135キロメートルの只見線は、雪深い地域の大切な交通機関として、長年役割を果たしてきました。山深い秘境の中を走る線として人気があり、紅葉や雪景色の絶景が有名です。

しかし2011年(平成23年)7月に新潟・福島を襲った豪雨により、只見線は大きな被害を受けました。会津川口駅から会津大塩駅間で只見川第5・6・7橋梁が流出、会津坂本から会津柳津間で路盤が流出したことにより会津坂下1小出間が不通となったのです。翌年の2012年(平成24年)10月1日までに順次運転再開しましたが、会津川口駅から只見駅間は不通のままの状態が続いていました。それが2022年(令和4年)10月1日、約11年ぶりに全線運転が再開となり動き出しました。開通後は、観光客が多数訪れ、連日盛況が続いているそうです。只見線を走る車両の車窓からは、魚沼産コシヒカリが作られている田んぼが広がり、紅葉スポットで人気の破間川渓谷も見えます。残雪が美しい権現堂山も見ることが出来ます。この山は、民話「弥三郎ばさ」の舞台としても知られています(鬼婆の出でくる怖い話です……)。いくつもの橋とトンネルを抜けていく車窓の風景は、多くの人を魅了し、全国からたくさんの方がカメラを持って訪れるそうです。全国紙の「紅葉の美しい鉄道路線ベストテン」で第1位に選ばれたこともあります。カメラに自信のある人は、絶景の撮影に挑戦してみるのもお勧めです。

ここ数年は、コロナ禍で旅行を控えていた人も多いと思います。久々の旅行を検討している人は、行き先を新潟にしてみるのもいいかもしれませんね。

この風景の舞台裏

今回、相談役インタビューと散歩道のコーナーで再び新潟県を取り上げました。前回の佐渡とはまた違った風景を楽しんでいただけたらと思います。これからの季節、紅葉や雪景色を見るために足を運んでみるのもお勧めです。

PROFILE
宮後 浩・Hiroshi Miyago

1946年 大阪府生まれ。
デザイナー・芸術学博士。日本パーステック協会理事長。
株式会社コラムデザインセンター代表取締役。
コラムデザインスクール学長。
瑞宝単光章叙勲受章者。手描き建築パース制作の第一人者。2008年には全国初の建築パースでの博士号を取得。



著書紹介

- 「景観スケッチのコツ」 学芸出版社 発行
- 「スケッチパース ツボとコツ」 秀和システム 発行
- 「パーステック」 学芸出版社 発行
- 「魅せる! 実践CADパース」 学芸出版社 発行
- 「アクティブパース」 学芸出版社 発行
- 「宮後浩の超簡単! プレゼンテクニック ―“住まい”イメージを見せる極意 大型本」 学芸出版社 発行 他多数



粗忽長屋



方広寺派管長

安永祖堂

落語と仏教には深いつながりがある。そもそも落語の祖と呼ばれる安楽庵策伝という人は、浄土宗のお坊さんであった。寺の本堂での説教や、辻説法というような、僧侶の布教から語り物の演芸へと発展成立したと言っても過言ではないだろう。現代の寄席で話芸と呼ばれるジャンル、つまりは落語、講談、浪曲、皆然りである。

だから「天神山」「宗論」「寿限無」など、古典落語には僧侶や寺、仏教に因んだ演目が沢山ある。そのような演目の一つに、寛政年間には創作されたであろうといわれる「粗忽長屋」という噺がある。こういうストーリーだ。

八五郎と熊五郎は同じ長屋に住む隣同士で兄弟分。どちらも揃ってそそっかしい。ある日、八五郎は浅草観音様にお参りするが、雷門を出たところで黒山の人だかりにぶつかる。

大勢の野次馬の股ぐらをくぐって見てみると、それは行き倒れの死体であった。さらに掛けられているムシロをめぐってみると、なんと熊五郎ではないか。「熊の野郎、今

朝逢ったときには、ほんやりしていて、ここで行き倒れているのも気がつかねんだ」と八五郎は言う。世話人の「この人は昨日の夜からここに倒れているんだ」という話を聞いても一向に納得しない。

ついには本人をここに連れて来て死体を見せて引き取らせると言い出し、長屋の熊五郎の家までやってきた。

そこで八五郎は熊五郎に、おまえは昨日、浅草で死んだと言う。しかし、当の熊五郎は死んだ心持がしないという。昨夜のことを聞くと吉原をひやかし、酒を飲んで酔っ払い、どうやって長屋に帰ったかわからないという。

八さん「おまえはそそっかしいから悪い酒にあたって死んだのも気づかずに帰って来ちまったんだ」

熊さん「そう言われてみると、今朝はどうも気持ちが悪くねえ」

八五郎は半信半疑の熊五郎を引っ張って死体を引き取りに現場に戻る。

八さん「おう、ごめんよ、行き倒れの本人を連れてきたんだ、どいてくれ、どいてくれ」

熊さん「ああ俺だ、なんて浅ましい姿になっちまったんだ」

あきれ返る世話人を尻目に、八五郎は本人が引き取っていきと言った熊さんに死体を抱かせる。

熊さん「あにき、わからねえことが出来ちまった」

八さん「何が」

熊さん「抱かれているのは確かに俺だが、抱いている俺は誰だろう」

故立川談志師匠の演じる「粗忽長屋」を初めて聞いたとき、これは禅の公案（禅問答の課題）ではないかと思った。実は、「倩女離魂」という、今も修行僧たちを苦しめている公案（無門関 第三十五則）がある。

昔、中国でお師匠さんがお弟子さんたちに尋ねた。「おまえたち、あの倩女の物語を知っているだろう。では、結婚して家庭を持った倩女と寝たきりの倩女はいったいどちらが本当の倩女なのかな？」

日本ならば、桃太郎の昔話、あるいは忠臣蔵といったところであろうか。市井の人々によく知られた話があったらいい。こういう怪談物語である。

唐代の頃、衡州に張鑑という金持ちが住んでいた。その娘が倩女で、甥の王宙には大きくなったら夫婦になりなさいと言っていた。しかし、美しい倩女を見初めて若い官吏が結婚を申し込む。張鑑はあっさり認めてしまった。王宙は怒り、都に出て一旗揚げて見返してやろうと出奔する。ところが、倩女は王宙と駆け落ちしてしまったのである。

数年後、子供にも恵まれた二人は帰郷して張鑑に詫びよ

うとする。家族が船で帰り、まず王宙が張鑑の家を訪ねて謝ると張鑑は怪訝な顔をして言った。「何を言っているのだ。お前が国を出て以来、倩女はずっと病気で床に伏している」と。

二人が押し問答をしていると、船着き場から倩女が様子を見ようと走ってきた。すると奥で寝ていた倩女もむっくり起き上がって家の前まで出てきて、不思議なことに二人の倩女がぴたり一つになったという。（剪灯新話）

これはドッベルゲンガーというような自己像幻視の病理現象ではない。私たち一人一人が問われているのである。本当の自分とは何か。故郷を捨てた倩女のように、家庭を持って、子供を育て、これが私であると思っっている一社会人としてのあなたが本当のあなたなのか。

あるいは、肩書きとか、学歴とか、苗字や名前すら取り払ってしまったって、何者でもないあなた。今ここで、息を吸って吐いて、食って垂れている、それが本当のあなたか。

仏陀は、生きとし生けるものは皆、仏であると言われた。しかし、仏と呼ばれる本来の自己をまったく自覚しないままならば、それは寝たきりの倩女と変わりはない。

毎日をひたすら仕事や家事に忙殺されている自分。ただ流されて生きている私。それが本当の自分でいいのか？ それだけで一生を終ってしまったてよいか？と迫っているのである。

江戸時代の寄席のお客さんたちは、生きている熊五郎と死んでいる熊五郎と二人の熊五郎がいるというシニールな落語に笑い転げていたことだろう。しかし、今の俺は本当に生きていると言えるのか、あるいは死んだも同然か、などと帰り道で考えていたのかもしれない。

PROFILE 安永祖堂・Yasunaga Sodou



1956年 愛媛県新居浜市に生まれる。
1971年 愛媛県立新居浜東高等学校入学。妙心寺派清浄寺住職安永頼宗に就いて得度。1974年 花園大学入学。
1978年 同卒業後、天龍寺専門道場に入門、撥雲軒平田精耕老師の下で修禪。1993年 天龍寺国際禅堂師家職及び天龍寺派松雲寺住職拜命。2001年 花園大学文学部仏教学科教授就任。2018年4月1日 方広寺派管長に就任。

〔主な著書〕『現代語訳碧巖録』（四季社・2001年）
『禅ぜんZEN』（禅文化研究所・2004年）
『笑う禅僧』（講談社現代新書・2010年）
『坦翁禅話』（禅文化研究所・2019年）他多数。



有馬晴海の わかりやすい永田町

政治評論家
有馬 晴海

「改めて、参議院議員選挙を考える」

自民党の勝利で終わった参議院議員選挙。しかし、有権者の関心事は各党の獲得議席数より、推しメンの当落のようです。ところが、現制度になって22年経った今でも、投票の仕組みがよくわからないと耳にします。投票所では2枚の投票用紙が渡されます。1枚目は、選挙区です。東京にお住まいなら東京選挙区、長崎の方は長崎選挙区の候補者を記入します。2枚目は、全国比例区のもので、日本国中どこにお住まいでもどの全国区候補者にも投票できる仕組みです。

1枚目は、47都道府県別ですが、「鳥取・島根」「徳島・高知」は2県で定数1の合区になりますので45選挙区です。内、定数1の一人区は32選挙区、それ以外の13都道府県は、静岡・京都・広島・茨城が定数2、千葉・埼玉・北海道・福岡・兵庫が同3、大阪・愛知・神奈川が同4、東京が同6になります。

さて、32ある一人区では自民党が28選挙区で当選、自民党以外は4選挙区しか取れませんでした。その名以上は立てない戦術です。

全国どの選挙区も全国比例区候補は選挙区ですから、ポスターを張り街宣車を回して訴えます。これが、どの用紙にどの候補者を書けばいいのか惑わせます。そこで、選挙区候補は「わからない人は、1枚目2枚目とも私の名前を書いてください」と無責任に訴えます。罰は受けませんが、褒められた行為ではありません。しかも何度も呼びかけたので、2枚目にその候補者名が大量に書かれ、全国比例区の同姓の候補者がその地域から思わぬ票を取りました。制度の弊害です。

2枚目は全国比例区用です。これは各党の得票数を特別な計算方法により政党別に当選者数を決定します。政党名でも候補者名のどちらでも投票できるのがわかりにくいところ。候補者名で投票された分は、その候補者を公認した政党にカウントされます。当選者は政党別に名前が多い順に決定されます。当然、候補者は「2枚目に私の名前を書いて」と必死に呼びかけます。ところが、「選挙区が違うから書けないでしょ」と聴衆に返され、やはり噛み合いません。そのまま選挙区候補とごっちゃになっているのでしょうか。投票所の候補者一覧で確認は可能ですが、178名が小さな字で書かれていて探すのも大変です。大勢に影響は無い数と考えますが、すっきりしませんね。

全国の有権者から投票してもらうにはタレント候補のような知名度が、そうでなければ組織力がものをいいます。有権者の1票を178名で争奪するには、個人では限界があります。選挙は、お金持ちが

内訳は、青森と長野が立憲民主党、山形が国民民主党、沖縄が無所属です。沖縄は、県全体が自民党VS辺野古の米軍基地建設反対派が結集するオール沖縄の構図です。最近では、参院選も知事選もオール沖縄の勝利です。基地という特殊な事情から、自民党は衆院選でも苦戦を強いられています。だから、沖縄以外の選挙区でも野党は共闘を目論み自民党VS野党統一候補という対立軸をつくろうとしますが、政党にもそれぞれのスタンスがあり、容易ではありません。「定数1」は野党共闘の出来如何では、自民党全勝ということになりかねないでしょう。「定数2」では、自民党と野党が1人ずつの棲み分け、「定数3」では自民(公明)党2に野党1、「定数4」は大阪で日本維新の会の2名当選は地域事情ですが、他は自民(公明)党2に野党2、「定数6」の東京でも自民党は2名であるはそれ以外(含公明)の党というのがほぼ毎回の指定席です。自民党は共倒れを恐れて、同じ選挙区に2

有利にならないようポランテアが基本です。参院選では全国区で約5000万円程度の選挙費用が認められています。限られた運動員にしか日当を払えません。ポランテア頼みの選挙なら、組織内候補者か医師会や農業団体などの各種団体のバックアップや、宗教法人などの国策に影響を受ける候補が有利です。票もカネもそして人も出す組織丸抱えの選挙についても問題です。旧統一教会と自民党議員の関係が示しています。

今回初めて当選者を出した参政党。ユーチューブなどを活用したネット戦術の効果といわれます。れいわ新選組は代表の山本太郎氏の知名度と発信力で3名、NHK党は「候補者84名」戦術で1名当選。職域の組織がだんだん崩れる中で若者の気持ちを掴んでいます。古くは著名人が多額の資金を注ぎ込んだ「銭酷区(全国区)」とは、明らかに様変わりしました。この傾向が続けば、政権を握っている大自民党と次第にじり貧に向かう既存野党や無数のネット新党という構図になるのではないのでしょうか。民主主義のルールは1票でも多い方が当選して為政者となります。ですが、これでは政治家選びというよりは人気投票です。今回問題になりましたNHK党のガーシーさんのように知名度をあげるための選挙利用が増えるかもしれませぬ。

2大政党に限りなく近づけるとい制度は、むしろ多くの小政党創設に一役買っているようです。(※定数は今参院選のもので半数での記述になります)

有馬氏主宰「隗始塾」のご案内

毎月党派に関係なく今話を聞いてみたい議員をゲストに、膝を交え話し合える貴重な体験の場です。菅前総理大臣、小沢一郎氏、鈴木宗男氏ら大臣経験者はもとより将来有望な若手議員など政治家の方々に直接質問をし意見を聞くことができます。政治に興味がある方もない方も、わかりやすい政治勉強会に参加してみませんか。「隗より始めよ」から命名されたこの塾は、月に一度開催しています。お問い合わせは下記まで。

会場 赤坂 陽光ホテル 塾費 6,000円(飲食共) お問い合わせ 有馬事務所 arimaharumi@clock.ocn.ne.jp



PROFILE

有馬 晴海・Harumi Arima

1958年 長崎県佐世保市生まれ。

立教大学経済学部卒業。リクルート社勤務などを経て、国会議員秘書となる。

1996年より評論家として独立し、テレビ、新聞、雑誌等での政治評論を中心に講演活動を行う。政界に豊富な人脈を持ち、長年にわたる永田町取材の経験に基づく優れた分析力と歯切れのよさには定評がある。ポスト小泉レースで用いられた造語「麻垣康三」の発案者。(政策立案能力のある国会議員と意見交換しながら政治問題に取り組む一方で、政治の勉強会「隗始(かいし)塾」を主宰し、国民にわかりやすい政治を実践している)。

〈著書〉・「有馬理論」(双葉社)・「日本一早い平成史(1989～2009)」(共著・ゴマブックス)

・「永田町のNewパワーランキング100」(薫風社)・「政治家の裸(みそぎ)」(近代文芸社)など

〈メディア出演〉・よみうりテレビ「かんさい情報ネットten.」レギュラー、「ミヤネ屋」準レギュラー

・関西テレビ「昼間っから激論バラエティ 胸いっぱいサミット!」レギュラー

・毎日放送「ちちんぷいぷい」その他、各局のほとんどの情報番組に出演。



〔取材／文〕東京本社 菊地 郁香

私が一度行って見たかった所
お台場

やかな雰囲気が表示されています。

このエリアには「金魚名品」というコーナーもあり、日本を代表する金魚会のレジェンドがセレクトした金魚たちを楽しめます。ここでの私のお気に入りには「地金・六リン」です。和金から突然変異した個体で、物理的調色技法（鱗を剥ぐ）によって作り出されました。各ヒレと唇に赤色を残すのが特徴で、昭和33年に愛知県の天然記念物に指定されています。小さく鮮やかな赤色が可愛らしい金魚です。



愛知県の天然記念物 地金・六リン



〔花魁～OIRAN〕



〔万華鏡～MANGEKYO〕

奥に進んでいくとエリア3「万華鏡」MANGEKYOに入り、七変化する日本古来のイリュージョンである万華鏡のように色とりどりの観賞魚を楽しめます。どこを見ても異なった画に出会うことができ、次々変わりゆくのをじっと眺めていられる作品でした。

●エリア4「遊楽」YURAKU
奥まったところを覗いてみるとエリア4「遊楽」

bills お台場

今回私が紹介するのは東京都港区にあるお台場です。

まずはシドニー発のカジュアルダイニング「bills お台場」に行ってみました。

休日には行列ができています。平日の昼過ぎに訪れたので、30分待ちで店内に入ることができました。店内は広々としており、打ち放しの床と木の茶色で落ち着いた雰囲気の空間となっていました。

注文したのはおすすめのセットです。フレッシュジュース、グラノーラ、フルオージーブレックファスト、リコッタパンケーキとボリューム満点のセットでした。

どれもとてもおいしかったのですが、特に気に入ったのはリコッタパンケーキです。



ハニーコームバターが乗ったリコッタパンケーキ



フルオージーブレックファスト



bills お台場 店内



〔遊楽～YURAKU〕



〔電金みくじ〕

YURAKU」がありました。正面奥には鳥居を背に泳ぐ観賞魚があり、手前には現代の技術を用いたインタラクティブ×金魚すくい×おみくじの「電金（デジキン）みくじ」がありました。掌で映像の金魚をすくいあげるとおみくじの結果が現れます。遊び方を教えてくださった店員さんが大吉を出していたので、期待をしながら結果を待つとまさかの凶で残念な結果に。大吉に出会いたくて何度もすくっていると同行者が超大吉を引き当てました。自分で大吉を引き当てたかったのですが叶わず、超大吉を見ることのできたので、泣く泣くその場を後にしました。名前の通り、十分に遊び楽しむことができました。

●エリア5

最後はエリア5「龍宮」RYUGUです。東京お台場の海の中にある龍宮城をイメージした空間で、盆栽や苔



〔龍宮～RYUGU〕

コームバターとメイプルの相性が抜群でした。ハニーコームバターとは、蜜蝋のように作られたカラメルとバターを混ぜ合わせたものだそうです。今回は運よく窓際の席に案内してもらえたこともあり、景色を楽しみながらの食事を行うことができました。窓からはレインボーブリッジも見え、暖かい日にはテラス席での食事も楽しそうだなと思いました。色温度の低い暖かみのある照明と木のルーバーで居心地がよく、つつい長居してしまいたくなるお店です。

UWS AQUARIUM GAKYO

次に紹介するのは、2022年7月にオープンしたばかりの「UWS AQUARIUM GAKYO」です。

アースクリエイター・アクアリウムプロデューサーの「GA☆KYO」が手がけた展示となっております。

テーマは「雅（みやび）」ということで、和傘や盆栽、提灯などの和のテイストが多く取り入れられており、「アク和リウム」という名前がぴったりでした。

●エリア1「侘寂」WABISABI

中は5つのエリアで構成されており、入り口を入ってすぐがエリア1「侘寂」WABISABIです。日本人の和ごころを繊細な流木、盆栽、水晶で表しております。水の音、若草の香りのする流木の下を白い錦鯉がゆらゆらと優雅に泳いでおり、まるで水墨画のような作品でした。

●エリア2「花魁」OIRAN

続いてはエリア2「花魁」OIRAN。色鮮やかな空間の中に花魁に見立てた金魚があり、美しく魅惑的で華やかな羽衣をまとった花魁道中をネオジャパネスクに仕立て上げられた空間作品です。赤、ピンク、紫といった光の中を金魚が泳いでおり、艶

の緑もありました。大きな木に提灯、クラゲや何種類もの観賞魚が展示されていました。とても豪華で華やかな龍宮城のイメージがわいてきました。このエリアで私が気に入ったのは、和蘭獅子頭（オランダシシガシラ）です。オレンジ色で丸く、口元の上が黒く鼻のようになっている。口をパクパク開けているのも餌をねだっているのかもしれないが、愛嬌があつて可愛らしい仕草でした。

●五感で楽しむ

アクアリウム空間

繊細な日本の「美」と、自然から生まれた水中で生きる「美」の世界を、五感で楽しむアクアリウム空間となっております。色、音、光などエリアによって異なっており、全身で楽しむことができました。商業施設の一角にある約330㎡の展示でしたが、十分に楽しめる展示となっております。ホームページには平均滞在時間30分とありましたが、倍の1時間も滞在してしまうほど夢中になりました。今まで観賞魚について特に興味がなかったのですが、今回様々な観賞魚を見たことにより可愛さに気づかされました。初めて見た魚ばかりでしたが、お気に入りが見つかることができ、楽しい時間を過ごすことができました。



和蘭獅子頭



盆栽を取り込んだテラリウム

bills お台場
●住所：〒135-0091 東京都港区台場1丁目6-1 デックス東京ビーチ シーサイドモール 3F
●TEL：03-3599-2100（問合せ専用）／050-3188-6386（予約専用）
●営業時間：平日 9:00～22:00 土日祝 8:00～22:00

施設概要
UWS AQUARIUM GA☆KYO
●住所：〒135-0091 東京都港区台場1丁目7-1 アクアシティ お台場 3F
●TEL：080-7068-6684 ●営業時間：平日 11:00～20:00 土日祝 11:00～21:00
●入場料：大人1,200円（中学生以上）／小人600円（小学生）※小学生未満は無料

大分県日田市

〈取材／文〉東京本社 中島 雅宣



私の「ふるさと」は、大分県日田市です。日田市は大分県の北西部に位置します。福岡県、熊本県との県境に接しています。江戸時代には、日田周辺で伐採された木材などの物産を日田川通船で筑後川下流まで輸送し、天領として栄えました。「日田街道」は、ヤマタノオロチのように八方に延びています。「水郷ひた」も最近では、初夏に日本一暑い盆地として最高気温を記録したり、線状降水帯により大洪水が発生し、天候や水害の報道で世間から注目されています。

NHKの番組で放送された「プラタモリ」では、「日田の人は働かない」とタモリに全国放送され風評被害を受けています。TBSアナウンサーの江藤愛さんや漫画家の諫山創さんは、日田市出身で「水郷ひた」の観光親善大使を務めています。実は、日田には世間一般の人々には知られていないすごい歴史があり、古代のロマンに満ちた町なのです。全国に300ヶ所はあろうかという、卑弥呼の墓？もあります。

金銀錯嵌珠龍文鉄鏡

出雲の国からひた隠しにされた「日田隠し」について最初に自慢させて頂きます。日田の事は、「出雲国風土記」にも記録されています。私の好きな「三国志の英雄」として有名な魏の曹操の墓「曹操高陵」を発掘した中国の潘氏が国重要文化財「金銀錯嵌珠龍文鉄鏡」について邪馬台国の女王・卑弥呼が「魏の皇帝から下賜された鏡」の1枚ではないかと発言されています。



金銀錯嵌珠龍文鉄鏡
出典：国立博物館所蔵品統合検索システム
(https://colbase.nich.go.jp/collection_items/rnm/J-37439?locale=ja)

す。金錯は皇帝だけに許され、金銀錯は皇帝に準ずる高貴な者、銀錯は皇太子と言われており、国宝級の高貴なものが日田市のダンワラ古墳出土とされています。日本では、唯一「ここからだけの発掘となっている事が私のふるさと自慢です。「日本列島でこの様な鏡を持つるのは、邪馬台国の女王・卑弥呼くらいしかない」と見解を示す研究者も少なくないからです。

亀山公園・三隈川・会所山

プラタモリの撮影地にある亀山公園の丘の頂上には、日隈神社があります。流れる川は三隈川と言います。三隈とは、日隈、月隈、星隈の三つの丘の総称であり、同時に付近一帯を指す地名で、昭和10年に竣工した重巡洋艦の三隈（みくま）はこの三隈川に由来します。

筑後川下流の吉野ヶ里遺跡にある弥生時代の墓は、六角形の亀の形をしています。個人的には亀山公園が卑弥呼の墓？と思っています。他の人はダンワラ古墳の近くにある会所山にある「豊後国風土記」に登場する「久津媛神社」(恐らく社のみです)が、卑弥呼・天照大御神ではないかと言う人もいます。会所山は、等高線の地図で見ると大きな古墳の様に見えます。多くの書籍で論争が盛んですので、一度関連する書籍を読んでみて古代のロマンの風にふかれてみてはいかがでしょうか？



「寅さん」撮影地(マドンナ:後藤久美子さん)



プラタモリ撮影地より亀山公園をのぞむ

亀山公園は、山田洋次監督の「男はつらいよ 寅次郎の休日(マドンナ・後藤久美子さん)」の撮影地です。日田祇園祭りも映画の中で紹介されています。若い頃に何度もこの亀山公園でデートをしたので私にとって思い出深い場所になっています。この公園を歩けば、よみがえる青い春。

日田祇園祭

日田祇園山鉾会館から頂いたリーフレットによると、祇園社の祭神は、午頭天皇(素戔嗚尊)です。日田には、隈・豆田や池辺・蕪・堤などに400〜500年以上前から祇園社があり、それぞれ祭礼が行われてきました。「日田祇園の曳山行事」は、平成8



日田祇園祭

年に国重要無形民俗文化財の指定を受け、平成28年には、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。毎年、7月20日過ぎの土曜日・日曜日に祇園祭が行われ、隈・竹田地区(4基)と豆田地区(4基)に平成山を合わせた合計9基の山鉾の巡行が行われています。祇園祭りの帰りに、名

サッポロビール九州日田工場

亀山公園を見降ろす高台に、サッポロビール九州日田工場があります。日田の地下水で製造された製造所固有番号「H」の刻印のあるビールは、「水郷ひた」の水質が良いので、通常5基〜6基の濾過槽で水処理するところを、1基だけで十分な水質となり、製造されています。普通のビールは「のどごし」を味わうのですが、その後の「清涼感」を味わえるビールを、私は楽しんでいきます。地下水は、「日田天領水」として高い値段で販売されています。

咸宜園

教育文化面では、江戸後期の儒学者・広瀬淡窓の咸宜園があります。「三奪法」という教育方針を掲げて創設しました。三奪法とは、入門する時「年齢」「学歴」「身分」の3つを奪い、塾内では皆同列であるという考え方です。

私の廻りで使われている、「ノミ」と「ナタ」は使われたい様！というのとは子どもの頃から聞いた淡窓の教えです。「鋭きも鈍きもともに捨て難し 錐と鈍とに使いわけなば」

「進撃の巨人」作者諫山 創氏の出身地

日田の観光親善大使になっている最近の有名人に『進撃の巨人』の作者、諫山創氏があります。「進撃の巨人」も大変人気がありました但最终34巻で完結しました。



咸宜園



日田サッポロビール工場



来々軒の豚骨ラーメン



肉ごぼ天うどん



豆田の町並み。町屋造りが続きます



日田駅前のリヴァイの銅像



進撃の巨人 エレン・ミカサ・アルミン 少年期の銅像

日田駅前には登場人物リヴァイの銅像があり、観光客の人気になっています。作者の生誕地の大山には、「進撃の巨人」連載10周年記念プロジェクトとして、日田市民の有志が集まりクラウドファンディングで資金を募った銅像(エレン・ミカサ・アルミンの少年期)が大山ダムにあります。作者の諫山氏は、若い頃に想夫恋でアルバイトをしていたことがあります。想夫恋とは焼きそば専門のチェーン店で、値段は1050円と高いのですが地元や観光客に人気があります。日田は他にも見どころがたくさん。観光客は豆田の町屋造りの町並みを散策していますが、「日田金」の手形を発行し、銀行業で日田は江戸時代に大変儲けていたようです。



想夫恋焼きそば 1050円

話題の本

わ・だ・い・の・ほ・ん

「新装版」成功への情熱

著者・稲盛和夫

出版社・PHP研究所

定価・1,100円

(本体1,000円+税)



一步一步夢を実現する

若い頃は、人生で偉大なことを成し遂げたいという夢を持つものです。すべての若者がそのような夢を持つように、大いに奨励すべきでしょう。ただ、偉大なことを成し遂げるには、日々、身を粉にして働かなければならないということも、若い人たちは理解すべきです。

努力が伴わなければ、いくら大きいビジョンでも単なる夢にとどまってしまいます。努力——意味のある努力をたゆまず続けることなしに、価値ある目標が達成されたことはありません。

人生の旅路には近道も、また楽々と飛んでゆける魔法の絨毯じゅうたんなどもないのです。自分の足で、一歩ずつ歩いていかなければならないのです。このまどろっこしい、慎重なやり方では、長い道のりを歩き続けるのは不可能に見えるかもしれません。このペースでは偉大なことなど決して成し遂げることはできないと思いはじめられるかもしれません。それでも、焦ってはいけません。

小さな歩みの一歩一歩が積み重なり、相乗効果を生み出していきます。日々の地道な努力が生む小さな成果は、さらなる努力を生み出す原動力となるのです。そしてこの努力は、さらにより大きな結果をもたらします。あきらめずに続けてゆけば、いつか信じられないほどの高みにまで私たちを運んでくれるのです。

個々の人生においても、企業経営においても、「一歩ずつたゆみなく歩む」ということが、夢の実現に至る、唯一とつの実践的な方法なのです。

できないことを認める

一九五五年四月、大学卒業後に初めて就職した時、私はたいへんな田舎者でした。それまで大都会に住んだことはなく、話し言葉にも強い九州なまりがありました。

●おすすめのポイント

いまだ不況感が漂う日本経済の中にあつて、次々と新事業に挑戦し、成果を上げ続けた稲盛和夫。しかし、そんな稲盛にも悩みがなかった訳ではない。

米国の電子部品メーカーを買収した際、京セラを成長させてきた経営理念・経営方針に従って現地でも会社を運営して欲しいと米国の経営幹部に求めた。ところが、個人主義が徹底した米国には、日本の経営をベースにした稲盛の経営哲学は容易に受け入れられなかった。

稲盛は自らが講師となり、京セラの経営哲学を説き、細細とした質問にも誠意をもって答えた。その結果、感動のうちに理解を得られたのである。

本書は、その稲盛と米国側経営責任者達との勉強会のテーマとなった「人生とはいかにあるべきか」というまさに哲学的な問題から、企業の使命、働き方の指針まで、稲盛の経営哲学をまとめたものである。しかし、それは「企業人に止まらぬ普遍的な人生とビジネスの成功哲学であることはいつまでもない。」

著者紹介

稲盛和夫(いなもり・かずお)
1932年、鹿児島生まれ。鹿児島大学工学部卒業。59年、京都セラミック株式会社(現京セラ)を設立。社長、会長を経て、97年より名誉会長を務める。また84年には第二電電(現KDDI)を設立、会長に就任。2001年より最高顧問。2010年、日本航空会長に就任。15年より名誉顧問。一方、84年には稲盛財団を設立すると同時に「京都賞」を設立。「盛和塾」の塾長として、経営者の育成に心血を注いだ。2022年逝去。

電話が鳴るたびに、誰かほかの人が出てくれないかと祈るような気持ちでした。自分の鹿児島弁を知られたくない、自分がほかの人と比べると不利な状況にあることをつくづく感じました。

しかし、ある時、劣等感にこり固まらずに、自分の欠点を素直に受け入れ、それを克服する努力をしようと決心しました。そうすれば、挫折感を味わうこともないと考えたのです。

「自分は田舎者だ」。自分にこう言い聞かせました。「田舎大学の出身で、世間のことは何も知らないし、常識にも欠ける。だから基本的なものから勉強して、誰よりも一生懸命働かなくては、成功することはできない」と。つまり、自分の弱点を否定するのではなく、それがあるがままに受け入れてしまったので、無理に背伸びする必要がなくなったのです。これが向上への新たなステップとなりました。

京都にある小さな会社で働きながら、私はこのことを学び、それ以来、私の人生において何度も自分に言い聞かせています。
実際にはできないことを、できるようなふりをしてはいけません。まずできないことを認めて、そこからスタートするので。

生きがいのある仕事

働く意義とは何なのかでしょうか。

私たちは皆、生きるため、そして家族を養うため、お金を稼がなくてはなりません。しかし、もし働く必要がないほど金持ちに生まれたとしたらどうでしょうか。時折、のんびりした時間を過ごすのは楽しいものですが、もし毎日を無駄に過ごしていれば、いずれは耐え難いほど退屈してしまうでしょう。働くことには、給料を貰う以上の何かがあるのです。

絶望的な環境の中でも、私は理想と希望を失わないように努め、夢を実現させるために、一生懸命働いたのです。

長い人生の旅路では、失望や、困難、試練の時が、何度もあることでしょう。しかしそれは、自分の夢の実現をめざし、すべての力を奮い起こして誠実に努力をする、またとない機会でもあるのです。

天は、誠実な努力とひたむきな決意を、決して無視しなさいのです。

情熱が成功へとつながる

人物を評価する時、私はその人の才能を見ます。しかし、その人が持っている情熱を考えに入れることも、同じくらい重要だと考えています。

それは、情熱と呼べるほどの強い思いさえあれば、まず何でもやり遂げることができるからです。

情熱さえあれば、自分に能力がなくても、有能な人たちを自分の周囲に配置すれば良いのです。たとえ資本や設備がなくても、自分の夢を一生懸命に語れば、それに応えてくれる人たちが出てくるのです。

情熱は、成功の源となるものです。成功させようとする意志や熱意、そして情熱が強ければ強いほど、成功への確率は高いのです。

強い思い、情熱とは、寝ても覚めても、二十四時間、そのことを考えている状態です。実際に二十四時間考え続けるのは不可能でしょう。しかし、そういう意志を持ち続けることが大事なのです。そうすれば、願望はいつしか潜在意識に透徹し、寝ても覚めてもそのことに意識を集中し続けることができるようになるのです。

自分自身の成功への情熱と呼べるほどの強い思いが、成功への鍵なのです。

※本書より一部抜粋



No.6

健康の豆知識

出典：最新医学でわかった新健康常識 カラダに良いこと 悪いこと
監修：久保明 出版社：永岡書店

「食習慣」のカラダに良いこと悪いこと

ナッツ

痩せたいなら、おやつはナッツで。
長期的な体重増加リスクが低下する

「今日のおやつはケーキ」。そのひと口が体重増加の原因になっているかもしれません。アメリカで20年以上にわたって追跡をした調査報告(2019年)によると、チョコレートやパイ、ドーナツなどの菓子類、加工肉、精製穀物などを1日半皿分(14g)のナッツに置き換えると、4年間で体重増加を0.41〜0.70kg抑えられるという結果が出ています。さらに、1日のナッツの摂取量をさらに半皿以上増やすと、4年間で2kg以上の体重増加のリスクが低下するという結果になりました。

ナッツを食べると体重増加のリスクが減るのは、食物繊維が豊富で食べるときの咀嚼回数が増え、満腹感を得やすくなることが一因だと考えられています。また、ナッツにはカリウムやマグネシウムなどのミネラルのほか、ポリフェノールなども含まれており、さまざまな健康効果をもたらします。おやつで栄養補給とダイエットにつながるなら、なんだかか得した気持ちになりますね。

おやつをナッツにして、
効果的に体重増加予防&栄養補給を

アボカド

高カロリーでも心配無用！
アボカドはコレステロール値を下げる

「森のバター」と呼ばれるアボカド。アボカドのクリーミーな味わいは不飽和脂肪酸のオレイン酸を豊富に含むためですが、「カロリーが高くて太りそう」と思いませんか？

アメリカの肥満もしくは過体重の男女45人を対象に、アボカドの摂取量とコレステロール値の関係を調べた研究(2015年)があります。平均的なアメリカ人の食生活(カロリーの34%を脂肪、51%を炭水化物、16%をタンパク質から摂取)に合わせて炭水化物・脂質・タンパク質の摂取比率を調整した食事を2週間とった後、脂肪を24%減らした低脂肪食のグループ、脂肪摂取量は変えないがその半分を不飽和脂肪酸からとるグループ、同様に脂肪摂取量は変えないが1日1個アボカドをとるグループの3つに分けて5週間後の変化を調査。

結果はすべてのグループで総コレステロール値とLDLコレステロール値が改善。とくに毎日アボカドを食べたグループで、総コレステロール値がマイナス8%、LDLコレステロール値がマイナス10%と大幅な低下が見られました。

コレステロール値が高いなら、1日1個のアボカドを

納豆

納豆は夕食に食べるのがおすすめ。
脳梗塞などを防ぐ血栓対策に！

納豆が朝食の定番という人も多いでしょう。納豆の有効成分は「ナットウキナーゼ」です。納豆菌が分泌する酵素タンパクの一種で、血栓を分解(溶解)したり、脳梗塞や心筋梗塞などの治療に有効なt-PA(アルテプラゼ)の働きを助けることがわかっています。

岐阜大学が16年にわたって岐阜県高山市民約3万人に食生活についてアンケート調査を実施した「高山スタディ」でも、納豆の摂取量の多い人は少ない人に比べて、脳梗塞による死亡リスクが3割も低かったという報告(2017年)にも裏付けられています。

ナットウキナーゼは食べてから約4時間で活性が最大になるので、深夜から早朝にかけてでさやすい血栓対策として、納豆は夕食に食べるのが効果的です。ただ、納豆には血液の凝固を促す「ビタミンK」も含まれています。心血管疾患を起こした後などに処方され、血液が固まりにくくする薬「ワーファリン」を処方されている間は、納豆などビタミンKを含む食べ物は避けるほうが良いと言われています。

血液凝固を抑える薬の服用中は
納豆を控えたほうが良いことも

チョコレート

血圧低下が期待できるチョコレート。
ただし、カカオ含有率の高いものに
限る

チョコレートの健康効果は、昨今、多くの人に知られてきています。その根拠となるのが、チョコレートを少量とった場合に血圧に与える変化について調べたドイツの調査報告(2007年)です。血圧がやや高めではかに危険因子の見られない56〜73歳までの男女44人を対象に、糖分・脂肪分の少ないダークチョコレート(30%のポリフェノールを含む)を毎日6.3g、18週間とってもらいました。その結果は、体重や血中の脂質、血糖値には変化がありませんでしたが、高血圧に分類される人の割合が86%から68%まで減少しました。

チョコレートが健康に良いなら大歓迎と喜ぶたいところですが、気をつけたいのは、この効果はカカオ含有率に左右される点。血圧低下を期待するなら、カカオ含有率が高いものを選ぶのがおすすめです。カカオ含有率が70%を超えるような高カカオチョコレートはほろ苦さが増しますが、毎日食べるならこうした大人の味わいを楽しみましょう。血圧対策は決して甘くはないのです！

甘いチョコレートの食べすぎは
むしろ逆効果に！

玄米

玄米などをよく食べる人は、
3年後の高血圧の発症リスクが
80%低くなる！

玄米は体に良さそうですが、どれくらい健康効果があるのでしょうか。玄米は、粉穀を取り除いただけの精白されていない状態のお米のこと。白米は、精米の過程で糠が取り除かれてビタミン、ミネラル、食物繊維などが失われています。

アメリカの研究報告で、玄米を含む全粒穀物は高血圧の発症リスクを下げることで報告されていますが、国立国際医療研究センターの研究が日本人を対象にした詳細な調査を実施(2020年)しました。関東のある企業の従業員2,828人から、その時点で持病のない944人を対象に、食事の内容と生活習慣について調べたところ、全粒穀物を「ときどき、または毎日食べる人」は、「全く食べない人」と比べ、高血圧の発症リスクが64%低いという結果に。また、調査開始時と3年後で継続して全粒穀物を摂取していた人では、そうでない場合に比べて80%低下が見られました。この調査からも、健康的な生活習慣は継続することが重要だとわかります。

玄米などの全粒穀物は高血圧予防に
効果大！

