

特集

食にかかわることわざ

Photo: 「魚貝類尽巻物」より（江山風月主人写、彩色／純真学園図書館蔵）

目次

1. 巻頭言	2
2. 随想	4
3. 特集	10
4. 私のすすめる一冊	19
5. 純真学園図書館 利用案内	22
6. 図書館だより	28



巻頭言

情報について

図書館長

石橋 孝明

わたしたちは様々な情報をやり取りして生活している。その情報が正しければ正しい判断に導き、逆に、偽情報であれば誤った判断に導く。わたしたちは、正しい情報を入手し、正しい判断を下して生活したいと思っている。そして、日常生活において、ネットニュースに触れ、そこで多くの判断を下している。しかし、その真偽は定かではない。確かな情報を入手するにはどうしたらよいのであろうか。

ネットニュースの発信源を確認するというのが、まずは確からしさを確認する方法であろう。しかし、大手のニュースメディアや公的機関であっても、正しい情報を発信しているとは限らない。最終的には、ニュースが伝える内容の、一次データ（これも情報）を確認するということになる。

伝えているニュース（情報）の一次データ、これはニュースの内容によって、直接見聞きした事実であるとか統計データであるとかになる。

ただ、直接見聞きした事実であっても、それを見聞きした本人が、どのような視点で見聞きしたかによって異なることもありうる（有名な例が、芥川龍之介の『藪の中』である）。そして、統計データにしても、そのデータが公平で正確なものであるかや、そのデータを読み解く場合、解釈が必要で解釈する人の主観によって左右されるということもある。

このように考えると、正確な情報を入手するというのはなかなか大変であることがわかる。

そもそも、一般人であるわたしたちが、一次データまで遡って確認するということが自体が難しい。そうすると、一般人であるわたしたちは、大手ニュースメディアであるとか公的機関が発表している情報

であることを根拠にして、確からしさを判断するしかない。大手ニュースメディアや公的機関は一次情報を基にして情報を伝えていると信じるのである。ただ、昨今は大手ニュースメディアによる誤情報の発信（朝日新聞の沖縄サンゴ礁の捏造報道、毎日新聞の原英史氏報道など）ということもあり、簡単に大手ニュースメディアを信頼できなくなっている。

そうすると、複数の情報源を見るとか、信頼できる人の判断を見るとかなどによって確認することが必要になってくる。すべての一次情報に接することが難しい、一般人のわたしたちとしては、せいぜいできることといえばこのくらいではないだろうか。

ただ、何らかの専門性を担っている者、あるいは担おうとしている者は、一次情報まで遡って確認することが求められる。ネット検索であれば、関係機関が公表しているデータを確認する。図書館であれば、統計データを挙げている白書、年鑑であるとか、データに基づいて書かれ学術性や体系性を有している書籍、さらには辞典・辞書を確認するとかである。

専門に研究している事項であれば、それに関する一次データを集め、そこから一定の見通し・見解を述べるということになる。もちろん、研究内容に関する一定の見通しを立てながらデータ収集をするということもあるが、その場合、事前の見立てと異なるデータがあれば、柔軟に見立てを変更しなければならない。してはいけないのは、自分の見立てにあったデータを集め、自分の見立てを正しいものとして打ち出すことである。

これは、研究内容が文系理系を問わず生じうるこ



とである。資本主義経済システムは経済格差を増大させ多くの人々を貧困化させると考えて、そのことを示すデータばかりを集めるとか、CO₂の排出が地球温暖化につながると考えて、そのことを示すデータばかりを集めるとかである。このことを避けるには、自分の見立てをまずいったんは括弧にくくり、一次データを収集して、そこから何が言えるか考えることである。もちろん、一次データそのものがデータ収集の設計によっては、データ収集者・提供者のバイアス(偏り)のかかったものである可能性もある。

自分の見立てを実証するデータ編集

- ・ CO₂の排出が地球温暖化につながる
→ 自説に都合のいいデータ収集



データに基づく立論

- ・ 地球温暖化にかかわるデータの収集
→ 立論・予測 → 検証

わたしたちは、正確な情報に基づいて正確な判断を下して生活していきたいと考えている。しかし、正確な情報とは何かということがそもそも困難をかかえていることが見えてきた。わたしたちは、わたしたちが得る情報が正確なものかどうか精査しなければならないということを心に留めながら、情報に接していく必要があろう。

紹介

写真で振り返る 2022年度の 図書館イベント

2022年04～05月：宝探しイベント



2022年04～07月：電子書籍イベント



2022年06～11月：読書感想文コンクール



その他(特集展示など)



随 想

『運転者—未来を変える過去からの使者—』という本との出会い



純真学園大学 保健医療学部 医療工学科
真茅 孝志

本との出会いは、まるで人との出会いのように思える。この随想の執筆にあたり、これまでに読んだ本の中から、どの本を取り上げようかと考えていた。そのような折、SNS上で「絶対読むべき安定の5冊」と題して、この本を紹介していた。早速、本を読み始めたが、不思議な物語が展開される内容であった。ある日、保険代理店に勤める中年男性のもとに、不思議なタクシーが現れる。運転手曰く、このタクシーはメーターがゼロになるまで乗り放題というのである。中年男性はこれまで仕事や家庭についていないことが続き、運が良くないと感じている。タクシーの運転手は中年男性に運が良いかと聞いた後、自分は運を転ずるのが仕事だと言う。そのタクシーは、その後も中年男性の元に現れる。ある時、運転手は中年男性に「自分の人生にとって何がプラスで何がマイナスなんて、それが起こっているときには誰にもわかりませんよ。どんなことが起こっても、起こったことを、自分の人生において必要だった大切な経験にしていくこと、それが〈生きる〉ってことです。長い目で見たら、報われない努力なんてありません。あまりにも短い期間の努力で結果が出ることを期待しすぎているだけです。」と言う。確かに人は、短期間の努力で成果を求め、なかなか結果が出ないと運が悪いと思ってしまう。さらに運転手は人との関わりについて「相手のことに興味を持って、何でもいいから接点を見つけて、会話が始めれば〈見知らぬ人〉ではなくなり、それが重なりと〈知人〉になり〈友人〉になり、ときに〈恩人〉になっていくわけです。」とも言う。先に、この本との出会いについて述べたが、この本をSNSで知ることが無

かったら、一生読むに至らなかったであろう。出会うことで、その後の人生を豊かにするかもしれないという点では、やはり本との出会いと人との出会いは似ていると思わざるを得ない。

「運転者—未来を変える過去からの使者—」

(喜多川 泰 著／ディスカヴァー・トゥエンティワン)



紹介図書

※紹介図書は、図書館：特集展示コーナーで読むことができます（貸出も可能です）

随 想

「お歳暮は『元気』と『勇気』の詰め合わせ」



純真短期大学 こども学科
飯塚 恭一郎

これは、なにもそこまで目くじらをたてなくてもいいでしょう、という話です。あくまでも私の個人的な受け止め方によるものとご理解ください。

さて、私は「元気をもらいました」あるいは「勇気をもらいました」という表現に少々違和感を感じています。正直申しまして、あまり好きな表現ではありません。

もちろんこれは、流行り言葉やSNSなどで使われるネットスラングでも隠語でもありません。当たり前のように日常的に使われている表現です。国営放送のアナウンサーも普通に使っています。日本語として間違った表現とも思っていない。ただ個人的にあまり好きではないということです。

そう感じたきっかけがあります。詳細はもはや記憶にありませんが、テレビのインタビューの映像でした。小学校だったか公民館だったか地域のイベント会場だったかで、見事な出し物が行われたというニュース映像です。どんな出し物だったか残念ながら忘れしました。和太鼓の演奏であったかチアリーダーの演技であったか…。とにかくそれを見た人に感動を与えられるような出し物だったことは記憶にあります。

そして演技の後のインタビューです。インタビューを受けたのは、小学校5～6年生と思われる男児でした。

インタビューアー：「今の演技を見てどうでしたか？」

男児：「とても凄い演技で、元気をもらいました。」

それぞれのセリフは正確ではありませんが、おおむねこういう意味のインタビュー内容でした。私はそれ

を見て反射的にこう思いました。

「あー。5・6年生くらいの元気いっぱいに見える小学生が『元気をもらいました』って言っちゃうのか…。」と。

確かにその男児自身は、それによって元気が出てきたあるいは湧いてきたんだと思います。しかし「元気」や「勇気」は、そもそも外部から頂戴したりもらったりするものなのか？ いつからお中元やお歳暮、プレゼントみたいな概念になったんだろうか、と。

たとえば「元気付ける」「勇気付ける」「元気を分け与える」という表現は昔からあったと思います。ただ、これはその「元気」なり「勇気」なりの「気」を与える側の表現で、与えられる側の表現ではありません。一方でその「気」を与えられる側は、それによって「元気が出てきた」「勇気が湧いてきた」というのが「元気」と「勇気」の本来のイメージなのではないかと。

「元気をもらった」「勇気をもらった」と表現してしまうと、なんだか、ぽかんと口を開けてそこに誰かから元気と勇気を放り込んでもらうのをただ待っているだけ、というような光景が私には想像されてしまいます。「元気」や「勇気」ってそんなものなのか？ というのが、そのインタビュー映像を見たときの「違和感」でした。

さてここで、元気、勇気に共通している文字「気」についてちょっと考えてみます。

「気」の付く言葉はたくさんあります。あります。ですからここでは、元気や勇気のように人の心や精神、気持ち（この言葉にも「気」がありますが）に結び付いた言葉だけ挙げてみます。

随 想

「元氣」「勇氣」「やる氣」「勝ち氣」「負けん氣」「弱氣」「根氣」「意氣」……などなど。なんだか某博多ラーメン店の謳い文句のような言葉が並びましたが、ちょっと思い出すだけでもこれくらいはすぐに挙げられます。

では、これらの言葉に共通する「氣」のイメージや概念として何を思い浮かべますか？

私はこう考えます。

「氣とは、その人が生きていく原動力と言うべき『エネルギー』である」

生きる力、生きる意志と言ってもいいかもしれません。

なお、ここでは「エネルギー」という言葉を選択しました。一般的には「エネルギー」という言葉がありこちらの方が古くから使われていますが、あえてここでは「エナジー」とします。調べますと「エナジー」は、「energy」の正しい英語読みの発音だそうです。これを「エネルギー」と読むと、それはドイツ語読みということになり、そもそもドイツ語では「energie」と綴るそうです。日本語特有のカタカナ語のちょっとズレている例ということになりましょうか。

ごくごく一般的な言葉のイメージとしては、「エネルギー」というと、水力、風力、火力、電力、石油、石炭、原子力といった物理的な力が想起されますね。「エナジー」というと、根拠はありませんが、なんとなく生体的なあるいは精神的・メンタル的な力というイメージがします。昨今、エナジードリンクなる商品と言葉も定着してきました。なんだか心も体も元氣になってくるイメージが湧きます。そこで「氣」を考えるにあたっては「エナジー」を使うことにします。

さて、「氣」をエネルギーとして考えると、それは枯渇してなくなってしまう、「0」「無」になってしまうのでしょうか。そんなことはありますまい。「0」になった時は、その人の存在がこの世から消えるときでしょう。つまり生きている限りは、個々のエネルギーは強かったり弱かったり、大きかったり小さかったり

と、元々持つエネルギーの質やその時々心理状態に影響されて大きく変化するものではないと思います。完全になくなってしまうものではないと考えます。

そうすると、本人がどのくらい「ああ。ボクはもうエネルギー『0』だ。完全になくなった。」と置いていたとしても、決してそうではない。どんなに弱かろうが小さかろうがその人のエネルギーは残っている。だから生きていられます。ただ、自分のエネルギーをもうこれ以上自分で大きくしたり強くするだけの力「気力」が残っていないということはありません。その時に、そのエネルギー溢れる他者の存在やその人の生き様、仕事、パフォーマンスを目の当たりにすることで、その強いエネルギーに自分に残存しているエネルギーが共鳴し、弱り切っていた自分のエネルギーが復活していくことはある。これが「元氣が出てきた」「勇氣が湧いてきた」という状態だと考えます。

つまり、出てきた湧いてきたエネルギーは、他者からもらったものではなく、もともとあなたが持っていたものです。よ。だったらその自分のエネルギーを信じましょうよ。ということですね。自分の心や命に内包されているエネルギーの底力を信じる。これが「自信」ということです。ただ昨今は、こうした様子を「元氣をもらった」「勇氣をもらった」と表現することが一般的になってきたのでしょうか。

では、この「元氣をもらった」「勇氣をもらった」という表現は、いったい何をきっかけにいつ頃から当たり前の表現になっていったのでしょうか。実は思い当たることがあります。それは日本が世界に誇る漫画、アニメーションの代表作、鳥山明著「ドラゴンボール」であると私は考察しています。いささかの強引さはお容赦くださいませ。

あまりにも有名な作品なので私が紹介するのもおこがましいところですが、ドラゴンボールの世界観においては、「氣」という概念が根底に置かれています。もっともドラゴンボールの「氣」は、生きるエネルギー

随 想

どころではなく「戦闘力」のことを意味するのですが…。登場人物達は、厳しい激しい修行と鍛錬、そして戦い・バトルを繰り返してこの「戦闘力」であるところの「気」を高めていきます。「気」を高めたところにさらなる強敵が現れ、その敵を倒すためにそれ以上にまた「気」を高める修行とバトルを繰り返すという、格闘・バトル漫画の王道中の王道をひた走る作品です。

ドラゴンボールは、続編や劇場映画版、スピンオフ作品などが次々と世に出され、いったいどこが最終話なのかわからない終わりの見えない作品になってしまっていますが、ひとまず最初の連載の最終盤が「魔人ブウ編」というエピソードになっています。この魔人ブウが最終エピソードにふさわしい強敵中の強敵で、これまでの修行とバトルで気を高めまくった主人公・孫悟空を持ってしても絶体絶命のピンチに追い込まれます。そしてボロボロになった孫悟空は渾身の最後の一手を繰り出します。それは、地球上に住む世界中の人々に両手の平を天に挙げて、一人一人の「気」を放出してもらおうことを呼びかけるのです。(どうやって呼びかけたかは割愛。詳しくはコミックで) その放出された世界中の人々の「気」を全部自分の頭上に集めて作った「元気玉」と呼ぶエネルギー火球のような

ものを魔人ブウに叩き付けて撃破するという場面です。このくだりこそが「気」つまりエネルギーは他者に与えることができるもの、受け取ることができるものということを世の中に強烈に印象づけたと考えています。「気」は贈与と受贈ができる概念であるということです。

正確に言うと、実はこの魔人ブウ戦の前にも、孫悟空は周囲の大地や水、星々から気を集めて元気玉を作って戦っています。そもそも元気玉というエネルギー火球がそういう設定のようです。また、これと同じ考え方は、ドラゴンボール以前の漫画やSF映画にも散見されます。たとえば萩尾望都著「ポーの一族」では、吸血鬼とされるバンパネラ同士がエネルギーの交換をするという場面が出てきます。ただドラゴンボールほどの影響力はなかった。逆に言うとドラゴンボールはそれほどの影響力を持っていたということです。「元気をもたらした」の表現は、孫悟空がみんなから気をもらって特大元気玉を作ったことにより刷り込まれたというのが私の考察です。

なおかつ、この概念の理解と定着を後押ししたと考えられる二つの社会背景が、魔人ブウ編の直後とその後の世相にあると考えています。



(左)「DRAGONBALL」完全版
第29巻P104

(鳥山明／集英社)

(右)「DRAGONBALL」完全版
第34巻P154

(鳥山明／集英社)



随 想

記録によると、ドラゴンボール最終回 519 話は、1995 年 5 月に発刊された「週刊少年ジャンプ」25 号に掲載されたとあります。そして前述の魔人ブウとの対決に決着がついたのは、516 話だそうです。1995 年の 4 月頃でしょうか。ここで 1995 年の日本の出来事で何があったか思い出してみてください。1 月に阪神・淡路大震災、そして 3 月はオウム真理教による地下鉄サリン事件が起こっています。ドラゴンボール最終回はその直後くらいです。日本の国と日本人全体が、元気だ勇気だと言っていられなかった雰囲気ではなかったかと思返されます。とにかく誰かに助けて欲しい、元気がほしいという世相ではなかったかと。

そうした社会背景から、「気」を贈与できる受贈ができるそして分かち合えるという考え方が違和感なく自然に浸透していったのではないかと考えます。まさに「元気をもらった」「生きる勇気をもらえた」という心地です。そして皮肉なことに、それはその後の東日本大震災をはじめ幾多の自然災害などでいっそう強くなっていきました。元気を与える、もらう、分かち合う。そうやって生きるエナジーを維持してきたということです。

そしてもうひとつの社会背景が考えられます。それは、携帯電話・スマートフォンの登場と浸透です。

突然何を言い出すのやらと思われたかも知れませんが、今や携帯電話・スマートフォンは、それを常に持っていないと日常生活すらままならないという必需品になっています。ところがこの道具は、電力というエネルギー（ここはエネルギーを使います）を欠かすことなく充電しなければなりません。現代は、頭のどこかでスマホのバッテリー切れを常に気にしながら日常生活を送る時代となりました。

この携帯電話の契約ユーザー数が一気に伸びるきっかけになったのが、前述の阪神・淡路大震災だったと言われています。緊急連絡ツールとしてのニーズがこの未曾有の災害で急増したわけです。ただそれは同時に「常に電力エネルギー供給を考慮しながらの生活」

を余儀なくされることとセットでした。もちろんそれまでも初期の携帯電話やポケットベルなど、充電が必要な通信機器等を持ち歩いている人は少なくありませんでしたが、今ほど老若男女が持っている、使っている、充電しているという時代ではなかったはずです。携帯電話以前の生活を振り返ってください。今と同じくらい自宅に充電器や電源アダプター類ってありましたか？

外部からエネルギーをチャージすることが当たり前で成り立つ生活、エネルギーをもらうことが必需の感覚になっている生活ということが、電力ではないにしても自分の生きるエナジーが外部からもたらされるという感覚と違和感がなくズレがない、ということになっているのではないかと私は考えています。そのことが「元気をもらう」「勇気をもらう」という表現と親和性が高く、なんとなくマッチする。これもまた「元気・勇気をもらう」という表現が一般化した社会背景ではないかと思うのです。

では、そこまで言うなら、違和感があるだの好きな表現ではないだのと言わなくてもいいんじゃないの、と思われている方がいるかもしれませんね。こうして考察していくと、確かに「元気・勇気をもらう」「気（エナジー）をもらう」という表現が、流行語とは別に、その時代の社会背景や世相を敏感に映し出し変化していく日本語らしい表現と受け止めることができます。ですから冒頭に述べたように私も日本語として間違っているとはまったく思いません。

ただ、一人一人の中にある「気」「エナジー」は無にならない。完全放電したスマホのバッテリーとは訳が違う。口を開けていたらどこから当たり前のように気が放り込まれてチャージされて元気になれる…のではなくて、気の元は自分の中にある。そのことを自覚して信じてみましょうよ。という思いからくるちょっとしたズレです。おそらく。もちろんそうは言いながら、元気がもらえたらそれはそれで有り難いのは確か。嬉しいお歳暮、プレゼント。

随 想

そして、これから先の世の中が、「みんな！オラに元気を可能なぎりわけてくれ！たのむ！」という孫悟空の叫びのようなことが起こらないことを祈るばかりです。

「DRAGON BALL」完全版1巻 (ジャンプコミックス)
(鳥山 明 著／集英社)



紹介図書

「ポーの一族」1巻 (小学館文庫)
(萩尾望都 著／小学館)



紹介図書

※紹介図書は、図書館：特集展示コーナーで読むことができます（貸出も可能です）

紹介図書

教職員の著書・訳書



New 放射線生物学

(具然和, 山下剛範著)
丸善雄松堂株式会社

著者からのコメント

この「New 放射線生物学」の本は、診療放射線技師を目指す学生や放射線取扱主任者の試験対策の本として放射線生物学の知識をわかりやすく編集した本であります。

特に最近問題となっている低線量放射線の生物影響は、福島第一原発事故以降ますます関心が高まっているが、100mSv程度の放射線による生物影響は、依然としてよくわからないことが多く残されています。放射線診断及び効果的な放射線治療につながる基礎的知識習得に対する検討も行っています。特に「低線量放射線のリスク評価」、「効果的治療法の基礎的検討」が放射線生物学の課題でも対応できます。本書は、医療のみならず、このような低線量環境放射線に対するリスク評価も踏まえて実務に役立つ教育をすることが目的であります。ICRP、NRPB、UNSCEAR、IAEAなど国際機関の動向を捉えて診療放射線技師を目指す学生として放射線影響の理解と正当な放射線治療に役立つ本であります。

※紹介図書は、図書館：特集展示コーナーで読むことができます（貸出も可能です）

特集

食にかかわることわざ

純真短期大学 食物栄養学科
都築 廣久

はじめに

数年前から私は、本学の教養教育科目「純真ゼミナール」の中で「学士基礎力講座」を担当しています。本講座では、国語総合（漢字の読み方と書き取り、同義語、対義語、同音異義語、文法、語彙など）を中心とした一般常識問題と併せて、毎回“ことわざ”に関する問題も出題しています。

“ことわざ”とは、人が長い年月を経て培った経験や知識、洞察、観察に基づく簡潔な言葉表現です。そして“ことわざ”は、古い時代から人々の口にされ、ときには教訓として、ときには諷刺（ふうし）として伝承されてきました。その主張には緻密な裏付けに基づいた鋭い説得力があるため、しばしば詳細な説明の別手段としても頻繁に用いられてきました。“ことわざ”には、極めて古い時代に発祥した、いわゆる古参ものから、なかには明治時代に誕生した新参ものもあります。使われなくなった“ことわざ”は次第に忘れ去られて淘汰され、人々が納得して愛され使い慣れ、使い続けられたものだけが残り、現在私たちが聞いた、見た、口にしたりしています。

そこで今回、そんな“ことわざ”の中から、特に私たちの身近な食生活に関連する“ことわざ”に焦点を当て、その由来と解釈をはじめとして、歴史的背景、周辺領域、食材に含まれる成分の働きや栄養効果などを季節ごとに紹介します。それでは、食に関する“ことわざ”の“温故知新」「昔のことを訪ね求めて新しきを知る」、すなわち「古いことを調べて、新しい知識や意義を再発見する」ことの始まりです。

春

＜麦の穂が出たらアサリを食べるな＞

「秋」には、成熟した穀物を収穫する時期という意味があり、麦が熟して黄金の穂を出す5月下旬から6月上旬の時期を、「麦の秋」や「麦秋（ばくしゅう）」といいます。この頃アサリは、春の産卵が終わり第1の旬が過ぎた時期で、栄養分が低下して味が落ちてきます。ちょうど西洋の“ことわざ”で、「Rのつかない月¹⁾は牡蠣（かき）を食べるな」と同じ意味合いで、“旬”を良く知っていた昔の人が生んだ技の“ことわざ”です。

また、春から夏にかけて暑さが増してくると、アサリが毒素を持った植物性プランクトンを餌として食べ、食物連鎖でヒトに有害な毒素を体内に蓄積させるため、貝中毒の発生件数も多くなります。貝毒には麻痺性貝毒と下痢性貝毒があり、特に麻痺性貝毒はフグ毒（テトロドトキシン）に匹敵するほどの強さで、重症の場合生命にかかわることがあります。さらに、これら貝毒の成分はいずれも耐熱性で、家庭で加熱調理しても無毒化しないため注意が必要です。

冬から春にかけては、秋の産卵から育ったアサリの潮干狩りの季節です。収穫したアサリを海水程度の塩水（3.5%＝水1リットルに塩大さじ2杯程度）に一晩つけて砂抜きを済ませ、みそ汁、すまし汁、酒蒸し、ボンゴレ・ビアンコ、ガーリックバター炒めに、むき身はクラムチャウダー、酢の物、つくだ煮、雑炊などの料理に利用します。

アサリを始めとする二枚貝（ホタテを除く）には、

旨味成分で糖質のエネルギー代謝に関わる有機酸の一種のコハク酸や、甘味があるアミノ酸で重要な神経伝達物質のグリシンが含まれます。この他アサリには、貝類ではトップクラスの含有量をもつ水溶性のビタミンB₁₂やビオチン、含硫アミノ酸のタウリン、ミネラル（鉄、亜鉛、マグネシウム）が多く含まれます。アサリは冷蔵では1日から2日しか日持ちしませんが、冷凍することで3週間程度保存可能です。しかも生のまま冷凍すると、シジミと同様、調理時に旨み成分が出やすくなるといわれています。

ところで、令和4年の初めにアサリの産地偽装問題が発覚しました。国内産として販売されていたアサリの約97%が外国産で、しかもその実態は20年以上も前から続いていたとのこと。国内産が広く市場に流通するのは、いつになるのでしょうか。

<雪の中に筍（たけのこ）を掘る>



古代中国の『二十四孝（にじゅうしこう）』²⁾の中の一人、三国時代の呉の孟宗（もうそう）に関する親孝行についての“ことわざ”で、得がたいものを手に入れること、有り得ないもの、孝行心が高いことをたとえた言葉です。「雪中の筍」ともいいます。

幼いときに父を亡くした孟宗は、養っていた年老いた母が病気になりました。ある冬に突然、母がたけのこを食べたいと言い出しました。早速孟宗は竹林に出かけましたが、当然冬にたけのこがあるはずありません。孟宗は涙ながらに天に祈りながら雪の中を掘っていると、孝行心が天に通じたのか、あっと言う間に雪が融け、たけのこが土の中から沢山出て来ました。孟宗は大変喜び、たけのこを採って帰り、熱い汁物を作って母に与えると、たちまち病も癒えて、その後天寿を全うしたそうです。

この他たけのこに関する“ことわざ”には、たけのこは成長が早いと、子が親よりも優れていることを例えた「たけのこの親まさり」、生育が早いことにち

なんだ言葉で「雨後のたけのこ」があります。これは雨が降った後、たけのこが続々と生えることから、似たような事柄が次々に現れることのたとえです。

現在、日本で市販されているたけのこのほとんどは孟宗竹（もうそうちく）ですが、これは呉の孟宗にちなんで名付けられました。孟宗竹は大型肉厚で柔らかく、えぐみ成分が少ないため食用として人気があります。江戸時代に中国江南地方から伝来し、現在は本州以南で栽培されています。収穫時期は3月から5月頃で、地下茎からわずかに地上に穂先が出かけている若芽を食用にします。ちなみにラー麺の具材にもなる麺麻（メンマ）は、別種の麻竹（まちく）が原料で、「麺（メン）の上に乗せる麻（マ）竹」が語源で命名されたものです。

たけのこの皮は、キノン類、タンニン類による防腐・抗菌作用以外に、通気性と耐久性が高く、フラボノイド類による抗酸化効果、フェノール類による消臭効果など、多くの優れた効果があるため、昔からおにぎりや食べ物を包む際に利用されてきました。

たけのこは約90%が水分で、残りの糖質4.3%のうち2.8%が不溶性食物繊維のセルロースです。タンパク質は3.6%で、ミネラル1.1%の中で特にカリウムを多く含みます。

たけのこは、掘上げたあと鮮度が極端に落ちやすく、次第に硬くなります。そこでアク抜きのため、できるだけ早く水（米ぬかを10%程度含む）で皮ごとゆで、苦みや渋みの原因となるえぐみ成分（シュウ酸とホモゲンチジン酸）を除きます。この際白い結晶が析出しますが、これはアドレナリンなどの神経伝達物質の材料にもなるアミノ酸のチロシンで、食べても害はありません。



夏

< トマトが赤くなると医者青くなる >



トマトが熟す頃になると、人々がトマトを食べて皆元気になって病人が減り、患者がいなくて仕事が減った医者が青くなってしまう、という意味です。これはイタリアの“ことわざ”とされていますが、はっきりした根拠はありません。「一日一個のリンゴは医者遠ざける」がトマトに置き換わり、「一日一個のトマトは医者遠ざける」ともいわれています。いかにトマトの栄養成分が豊富で、身体に良い植物かを伝える西洋の“ことわざ”で、赤と青の色のコントラストが印象的な“ことわざ”です。

トマトは、南米アンデス山脈の高地が原産のナス科の1年草の植物で、呼び名は古代メキシコ語の「膨らむ果実」を意味する「トマトゥル」に由来します。現在野菜の中では、世界で最大の生産量を誇ります。日本には18世紀に伝来しました。現在でこそ年間を通じて食される食卓の人気者のトマトですが、16世紀のヨーロッパでは「poison apple（毒リンゴ）」とよばれて有毒な植物とされ、もっぱら観賞用として栽培されていました。日本で野菜として栽培が本格的に始まったのは第二次世界大戦後で、現在では約120種類が市場に流通しています。

トマトは栄養成分として、視覚や抵抗力を高めるビタミンA、コラーゲンの生成を促すビタミンC、赤血球の生産を助ける葉酸以外に、リコピン、ペクチン、グルタミン酸などを多く含む、健康効果が高い野菜です。カロテンの一種で鮮明な赤色を呈するリコピンには、体内の活性酸素の働きを抑制する抗酸化作用があり、がんなどの生活習慣病や動脈硬化も予防します。また、完熟トマトを絞ったトマトジュースの粘り気が食物繊維のペクチンで、血圧の上昇を抑制する効果があります。

ちなみに青い未成熟のトマトには、下痢や嘔吐など消化器系の症状を来す「トマチン」という毒性成分が含まれているので注意が必要です。

うま味成分のグルタミン酸が、野菜の中で突出して多いことも大きな特徴です。日本では生で食べる機会が多いのに対して、欧州ではいわゆるだし効果を活用し、ソースやスープの煮込み料理、調味料として利用されます。なおトマトには、「トマトのある家に胃病なし」という“ことわざ”もあります。

< うなぎは夏痩せの薬 >



昔から日本では、季節の変わり目の「土用」³⁾は、何かと体調を崩しやすい時期でした。特に夏土用の期間は夏バテしやすいため、その対策として「丑の日」³⁾に身体に良い「う」のつく食べ物（うどん、梅干し、瓜（うり）など）を食べる「食い養生」の風習がありました。これに強靱な生命力を持ち、栄養価が高いうなぎが加わって生まれた“ことわざ”です。

「土用の丑の日」にうなぎを食べることを提案したのは、江戸時代にエレキテル（静電気発生装置）を発明した平賀源内ともいわれています。天然うなぎの旬は、冬眠に備えて栄養を体内に蓄える秋から初冬にかけてです。このため夏のうなぎはあっさりした淡泊な味で、あまり人気がありませんでした。そこで売り上げが少なかったうなぎ屋に、「本日 土用の丑の日」の看板を出させたところ大繁盛。他のうなぎ屋も真似をするようになり、「土用の丑の日」＝うなぎ、の習慣が定着したようです。

うなぎは、古くは縄文時代から食されています。そして現在、魚屋、スーパー、デパートなどで販売されているうなぎのほぼ全ては養殖うなぎで、日本は世界一のうなぎ消費国です。

うなぎには、脂肪組織が皮と身の間に留まらず、筋肉組織を含めて魚肉全体に行き渡っているため、水分が少なくコクがあり濃厚な食感があります。調理方法

としては、たれに浸けて焼く蒲焼きのほか、蒸して油を落とした白焼き、肝のお吸い物などがあります。福岡県柳川市では、焼き上げたうなぎを食べやすい大きさに整え、予め蒸してあった白米の上に乗せて再び蒸し上げる「せいろ蒸し」という名物料理が有名です。ちなみに、うなぎが属する「ウナギ目」のアナゴ、ハモなどの血液には、神経毒の「イクシオトキシン」が含まれるため、一般に生の刺身ではなく加熱調理して食べます。

うなぎにはビタミン群の中でも特にビタミンAが多く（特に肝は身の3倍）視力の低下を回復させるため、「うなぎは目の薬」ともいわれます。ただしビタミンAには頭痛、嘔吐、皮膚・粘膜の剥離などの過剰症がありますので、食べ過ぎには注意が必要です。また、ビタミンB群（B₁、B₂）、ビタミンD、ビタミンE、ミネラルでは亜鉛、カルシウムも豊富です。さらに脂質として血流を促進するEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の活性化をもたらすDHA（ドコサヘキサエン酸）も含みます。



秋

<秋なすを嫁に食わせよ>



秋口のなすは非常に美味しいので、自分で独り占めせずにかわいい嫁にも食べさせたいという姑（しゅうとめ）の愛情から生まれた“ことわざ”といわれています。また同じ意味で「鰯（こち）⁴⁾の頭を嫁に食わせよ」という“ことわざ”もあります。むしろ一般には、真反対の表現の“ことわざ”で、「秋なすを嫁に食わすな」の方が有名かもしれません。これは秋に収穫される美味しいなすを、憎い嫁には食べさせるな、という意味です。夏なすに比べて秋なすは、皮が柔らかく水分を多く含んでおり、甘みや旨味が豊富。そんな美味しい秋なすを、わざわざ嫁に食べさせるのは

もったいない、という嫁いびりの表現です。ところが一方で、なすは体を冷やすため、涼しくなってきた秋になすを食べると、大切な嫁の身体を冷やしてしまうという嫁の身体を気遣った解釈もあります。一般的な嫁いびりのほか、正反対の意味で姑の嫁への優しい労りの気持ちも表現した、珍しい“ことわざ”の組み合わせです。

なすはインドが原産で、淡色野菜として世界中で栽培されています。日本には7世紀から8世紀頃中国から伝来し、奈良時代には食されていたことが東大寺正倉院の古文書に残されています。日本や中国では食用にされますが、欧州では伝来して以来現在まで鑑賞用として栽培されています。なすは癖がない味わいと、火を通したときのなめらかな食感が特徴で、様々な日本料理や中華料理に利用されています。

主成分は水分と不溶性食物繊維ですが、血圧降下に役立つカリウムを多く含みます。なす特有の紫紺色が美しい皮に多く含まれる色素の「ナスニン」は、シアニン系色素で、水溶性シアニンの一種です。ファイトケミカル⁵⁾として抗酸化作用を持ち、動脈硬化や老化の予防をはじめ、目や肝臓の働きを活性化する効果もあります。このためできるだけ皮をむかず調理して、栄養成分を効率良く摂ると良いです。また、ナスニンの色止めのために漬物にする際は、塩とミョウバン（硫酸アルミニウム）をすりこみ、鉄くぎと一緒に漬けると鮮やかな美しい深青色を発色します。

<火中の栗を拾う>



『イソップ物語』に、猿がひとのよい猫を騙しおだてて焚火の中の栗を拾いに行かせ、熱い炎に飛び込み大やけどをした猫が、ご褒美の栗を狙っていた猿に持ってかれてしまう、という寓話があります。つまり、他人の利益のために、危険を冒してまで酷い目に遭う、敢えて問題の処理や責任ある立場を引き受ける、という意味の“ことわざ”です。これと良く似た話が日本

の民話の「さるかに合戦」で、計算高くずる賢い猿が登場します。

世界には日本栗、中国栗、アメリカ栗、西洋栗の四大栗があります。日本栗の食用の歴史は古く、縄文時代初期から食べられ、現代ではほんのりとした甘さを生かして石焼きにした甘栗、栗飯（栗ご飯）、栗おこわ、茶碗蒸しの種、菓子類（栗きんとん、栗羊羹、栗渋皮煮など）の材料として広く利用されています。日本栗の中でも多収性と品質の良さから、現在国内で最も広く栽培されている品種が「筑波」で、熊本県で多く収穫されます。「筑波」は、果肉が淡黄色で甘味があり、栗らしい香りも強い特徴があります。

中国栗は小粒で丸くて甘みが強く、渋皮も取れやすいため焼き栗に最適です。中でも有名な栗が「天津甘栗」で、熱した小石の中で砂糖をかけながらゆっくり煎ったものです。「天津」と名前が付いていますが、実際に中国の天津市では栗の栽培は行われておらず、北東部の河北省で採れた栗が、貿易港の天津の港から輸出されたことにその名前は由来します。

西洋栗は日本栗よりも小ぶりで、街角の屋台の焼き栗、砂糖漬けにしたマロングラッセや栗ペーストを使ったモンブランなどの洋菓子、料理の付け合わせなどに使われます。

栗は 9 月から 10 月に旬を迎え、他のナッツ類（堅果類）より脂質が少なく、デンプン質が多い特徴があります。その他の栄養分として疲労回復に役立つビタミン B₁、抗酸化作用のビタミン C、ポリフェノールの一種で抗酸化作用を持つタンニン、高血圧予防や動脈硬化に効果があるカリウム、造血作用がある葉酸、不溶性食物繊維を多く含んでいます。なお栗のビタミン C は、デンプン質に包まれているため、熱による損失はそれほどありません。

ちなみに栗の木は材質が固く腐りにくいため、日本では古くから木材として利用され、明治時代には線路の枕木としても重宝しました。



「蓼（たで）食う虫も好き好き」という“ことわざ”があります。これは蓼（たで）の辛い葉を好んで食べる虫は蓼虫（たでむし）しかいないことから、人の好みはさまざまで、ずいぶん違いがあり、一概にはいえない、という意味です。実はそばはこのタデ科の植物で、アレルギー症状がある人を除いて、そば好きな日本人は結構多いようです。

大晦日の夜に年越しそばを食べる由来には、以下のよう諸説あります。1. そばは細く長いため、延命・長寿を願ったとする説 2. 家族の縁がこれからも長く続くようにとする説 3. そばは他の麺類よりも切れやすいため、旧年の厄災を絶ち切るという説 4. 昔の金銀細工師は、細工で散らかった金粉や銀粉を集めるのに蕎麦粉を使ったため、金を集める縁起物であるとする説 5. そばは風雨にさらされても、日光を浴びると再び元気になり、打たれ強い植物なので無病息災を祈る説、などです。

もともとそばは、そば粉に湯を加えて練り混ぜ、塊にしたそばの団子である「そばがき」が代表的なそば料理として、鎌倉時代から江戸時代の半ばまで食されてきました。その後団子状の「そばがき」を切って食べる「そば切り」が誕生し、現代のような麺状のそばが一般的になったとされています。現在「そば切り」では、つなぎの小麦粉とそば粉の割合で、小麦粉 2 割、そば粉 8 割の二八そばが美味しさだけでなく栄養効率が良く、最も多くの蕎麦屋で提供されています。

そばはやせ地や寒冷地でもよく生育する強健な作物で、生育期間も 50 日から 70 日程度と短期間で収穫できます。また、米や小麦などに不足している必須アミノ酸のリジンが、精白米の約 2 倍含まれています。ゆでたそばは、ご飯と比較して疲労回復ビタミンの B₁

とB₂が約2倍、カルシウムが4.5倍、鉄分は8倍、加えて不溶性食物繊維も多く含まれます。

そばは、かつてビタミンPとよばれていたポリフェノールの一種のルチンを多く含むため、毛細血管の働きを安定、強化させます。特にこの効果はビタミンCとの組み合わせで高まるため、緑黄色野菜を同時に摂ると良いです。また、ルチンやビタミンB群は水溶性なので、美味しいそばのあとは茹でたあとのそば湯でも健康を味わえます。ちなみに、江戸の商人が毎月月末に縁起物としてそばを食べていたことから、毎月30日は「そばの日」となっています⁶⁾。

<えびで鯛を釣る>



小さなえびをえさにして大きな鯛（たい）を釣ることをたとえて、少量の元手やわずかな労力や小さな投資で、大きなお返しや成功、利益を得る、とても虫のいいやりかたを意味する“ことわざ”です。雑魚（ざこ）、蝦蛄（しゃこ）、麦飯などがえびの代わりに使われることもあります。類似の食べ物に関する“ことわざ”に、「鯛（いわし）網で鯨（くじら）を捕る」「瓜を投じて玉を得る」「濡れ手で粟（あわ）」などがあります。

特に日本人は鯛への憧れや関心が強く、「めでたい」に通じることから古くから縁起の良い魚として、奉納などの神事や結婚式等のハレの日に、一匹まるごとの尾頭付きの鯛が用意されます。左手に鯛をかかえ、右手に釣竿を持った親しみ深い姿をして微笑んでいるのは、七福神の一人、漁業や商業の神様、恵比須様。恵比須様は鯛を釣ることがとても得意で、えびが大好物です。智慧を働かせ、体に汗を流して働けば、恵比須様が福財の象徴として、私たちにめでたい鯛を授けてくださるわけです。

鯛は海底200mまでの深い海の岩礁地帯に生息する白身魚です。海の中では赤色が最も吸収されるスピードが速い色のために黒く見え、進化の過程を経て外敵に見つかりにくい保護色になりました。また鯛はえび

が大好物。えびの中には高い抗酸化作用を持つカロテノイドの一種「アスタキサンチン」という天然の赤い色素が含まれていて、これが鯛の体表に蓄積して鮮やかな色を呈します。

鯛の旬は産卵期直前の桜の季節といわれ、この頃の鯛は「桜鯛」といって珍重されます。

それ以降は「5月の腐れ鯛」や、産卵期を終えた夏場は身がスカスカなので「麦わら鯛」とよばれます。漁獲量では養殖の真鯛が約8割を占め、天然の真鯛は2割弱です。産地別では長崎県、福岡県、愛媛県が上位3県で、九州をはじめとする西日本各地で多く獲れます。養殖鯛は海面近くの生け簀（いけす）で育てられ、日焼けで色が赤黒く濃くなるのを防止するため、遮光シートをかける業者も多いようです。

鯛は高タンパクで低脂肪のため、味が落ちにくい魚です。すでに縄文時代から食用にされ、刺身、塩焼き、蒸し焼き、兜煮、煮付け、昆布締め、干物、潮汁、混ぜご飯、アラ炊き、ムニエル、カルパッチョなど、実に様々な方法で調理されます。身のくせがないうま味はうま味成分のイノシン酸のためで、タンパク質、必須アミノ酸、グルタミン酸、アスパラギン酸、ビタミンB₁及びB₂も多く含まれています。また、白身魚でありながらEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富です。

春夏秋冬

次に1年を通じて身近な食生活に関連する“ことわざ”を紹介します。

<豆腐にかすがい>



「錠（かすがい）」とは、木材同士をつなぎとめ、しっかり固定するために打ち込むコの字型の金属製の大きな釘（くぎ）のことです。

豆腐にかすがいを打ち込んで繋ぎとめようとしても、軟らかいので粉々に碎けてしまいます。そこできめがない、効果がない、意見をしても相手の反応がなくて、全く張り合いがなく役に立たないことを意味する“ことわざ”です。「暖簾(のれん)に腕押し」、「糠(ぬか)に釘」、「泥に釘」、「豆腐に釘」、「沼に杭(くい)」と同様の意味です。

「豆腐」という字は「豆がくさる」と読めますが、もちろん腐っているわけではありません。「腐」の字の冠の「府」には「くら」の意味もあり、もともとは「庫」という字を冠にしていました。「腐」は捕獲した獣の肉を庫に入れて保存する状態を表わした字で、死後当初は硬直で固い肉が、次第に柔らかくなることから、のちに肉に限らず、柔らかいものを広く指すようになりました。つまり、「豆腐」とは「柔らかい豆」という意味になります。

豆腐は、大豆の搾り汁(豆乳)に塩化マグネシウムを主成分とするにがり(凝固剤)を加え、化学的にタンパク質をゲル化させて固めた加工食品です。紀元前の中国の漢の時代に初めて作られ、日本へは仏教ともに伝来し、その後各地の寺社を中心に広まりました。

現在一般に流通している豆腐は、木綿豆腐と絹ごし豆腐です。木綿豆腐は、型箱に木綿の布を敷いて流し込んで圧搾・成形した豆腐で、その名前は表面に布目が付くことに由来しています。崩れにくい固めの食感が特徴で、味が浸み込みやすく、調理がしやすい豆腐です。絹ごし豆腐は、木綿豆腐よりも濃い豆乳と凝固剤で凝固させ、絹ごし用の型箱に流し込みゲル状に固めたものです。絹で濾したようにキメが細かく、滑らかな肌目をしていることに名前が由来しています。

豆腐のタンパク質は、血液中のコレステロール濃度を低下させ、一部のペプチド(アミノ酸が複数結合したもの)には血圧上昇の抑制効果があります。脂質としては、善玉コレステロールを増やす必須脂肪酸のリノール酸を多く含むため、動脈硬化や脳出血、心疾患(心筋梗塞、狭心症等)の予防に効果があります。さ

らには女性ホルモン(エストロゲン)と同じ働きを持ち、骨粗しょう症⁷⁾や乳がんなどの予防効果がある大豆イソフラボン、脂肪代謝の促進、脂肪肝予防、脳の活性化に効果的なレシチン、生活習慣病や老化を防ぐ大豆サポニン、骨や歯のミネラル成分のカルシウムなども含まれ、優れた「機能性食品」といえます。

<牛乳は飲むより配達する>



「牛乳を飲む人よりも、配る人の方が健康になれる」という西洋の“ことわざ”があります。これは牛乳のような栄養価が高いものを飲むだけではなく、毎日早起きをして、体力を消費しながら牛乳を配達する運動を継続している人が、より健康になれるという意味です。

しばったままの牛の乳(ミルク)を「生乳(せいにゅう)」といい、生乳を均質化处理して加熱殺菌したものが「牛乳」です。牛乳の起源は諸説ありますが、約1万年前に西アジアで羊や山羊を家畜化し、その乳を利用したことが始まりといわれています。そして牛の家畜化は、羊や山羊の家畜化よりも少し遅れて、同じく西アジアで開始されたと推定されています。その後牛の家畜化からほどなくして牛の乳を利用する歴史が始まり、生乳を原料とした乳製品をつくる加工技術が発達していきました。日本では飛鳥時代に初めて飲まれたとされていますが、庶民に広く浸透したのは意外にも遅く明治の始め頃です。

私たちにとって、老後のために体内の骨にカルシウムを貯めておく(貯骨)ことは重要です。そして適度の運動は、牛乳のカルシウムの利用効率と貯骨効果を高めることができます。早朝に朝の日光(紫外線)を浴びると、皮膚でビタミンD(正確にはビタミンDの原料)が産生し、小腸からカルシウムの吸収が促進されて、体内利用が活発化されます。このように牛乳の配達と、カルシウムの吸収の間には、意外な関係があります。

高等動物の場合、哺乳類の赤ちゃんの頃はミルクだ

けで、魚類、鳥類、は虫類、両生類などは卵だけでふ化まで成長します。つまり、ミルクと卵は、いずれも栄養価が極めて高い栄養食品といえます。中でもタンパク質の構成成分に必須アミノ酸をバランス良く含むため、アミノ酸スコア⁸⁾も100近くで優秀です。人は成長とともにミルク以外に、主食の穀類、肉類、魚類、野菜などを摂り始めますが、幼年期、少年期を過ぎて成人して以降も、多くの人が牛乳や卵を好んで食べ続けています。

カルシウムの吸収率は牛乳が約40%と、小魚33%や野菜19%と比較して優れています。牛乳コップ1杯(200ml)にはカルシウムが227mgも含まれるため、成人女性では1日に必要な量の約1/3を摂取できます。この水溶性のカルシウムは、小腸下部から吸収されやすい形で存在しています。

<年寄りの冷や水>



「冷や水」とは、水浴び用の冷たい水ではなく、冷たい飲用水のことです。比喩的には年寄りに相応しくない行為を象徴する“ことわざ”です。

江戸時代当時、二大上水の神田上水や玉川上水の上水場が整備され、町中で水道の水を飲む機会があったようです。しかし夏場は水が生温いたため、江戸時代後期に甘味料などを加えた「冷や水売り」が登場しました。当時のいろはかるたの絵札にも、この「冷や水売り」や「冷や水」を飲むお年寄りの姿が描かれています。若者は流行(はやり)の「冷や水」を好んで買い求めましたが、年寄りには湯冷ましがよいとされ、「冷や水」を飲むことは年齢に相応しくないと顰蹙(ひんしゆく)をかったようです。そこで、年寄りが年を弁(わきま)えずに若者のように振る舞い、高齢に相応しくない無理をすること、危険なことをすることへの戒めとしてこの“ことわざ”が誕生しました。

水は人にとって最も身近にある液体で、基本的な化学物質です。地球上の水は約97%が海水で、残りの

約3%が淡水です。この中で人間が直接利用可能な水は淡水湖水、河川水、地下水浅で、総量のわずか1%未満にすぎず、しかも飲料水として利用できる水はさらに少なくなります。水は人を含めて生命体が生命を維持するために必要不可欠です。人の場合、体内に成人男性で約60%、成人女性で約50%の水分を含んでいます。また、水分量は年齢とともに変化し、新生児では約80%、4歳から5歳の幼児で約70%、高齢者では50%程度に減少します。体内での水の主な働きは次のとおりです。1. 血液を通じた酸素や栄養素を運搬(血漿の90%が水分) 2. 体液の構成要素として細胞の働きを助成 3. 老廃物を溶解させて体外へ排出 4. 体温の調整 特に4番目の水の働きの場合、人は熱容量⁹⁾が大きい水を体の約半分含むため、体温をほぼ一定に保つ、いわば“温度緩衝装置”として機能しています。

成人が1日に必要な水の量は約2,500mLです。このうち飲料水の1,200mL及び食物中の1,000mL以外に、体内の代謝で生ずる水が約300mLあります。これを「代謝水」といいます。摂取した栄養素が、細胞内の酸化的分解過程でエネルギーに変換される際に生じる水で、別名酸化水又は燃焼水ともいいます。実際に1gの栄養素が完全に酸化された場合、タンパク質は0.41mL、炭水化物は0.56mL、脂肪では1.07mLの「代謝水」が生じます。

おわりに

食に関する“ことわざ”を一部紹介しました。現代まで、実に沢山の“ことわざ”が受け継がれてきました。先人たちの教えは、確実に伝承されています。今後もこれらが長く継承されていくことを願っています。

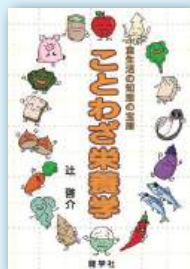


◆注

- 1) May (5月)、June (6月)、July (7月)、August (8月) をいう。
- 2) 中国で後世への模範として、“孝行”が特に優れた 24 人の人物を取り上げた教訓書。
- 3) 「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬より前の 18 日間、「丑(うし)」は十二支の 1 つで、「丑の日」は 12 日周期で訪れる。「土用の丑の日」は「土用」の期間内の「丑の日」。
- 4) カサゴ目コチ科の海水魚の総称。上から押しつぶされたような平たい体と大きな“ひれ”を持ち、海底に腹ばいで生活。マゴチなど一部の種類は高級魚。
- 5) 野菜、果物、豆類、いも類、海藻などの植物に含まれる化学成分。具体的には、植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した色素や香り、アク、辛味などの成分。
- 6) 1983 年に一般社団法人日本麺類業団体連合会が制定。
- 7) カルシウムの溶出に伴い骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病態。
- 8) 食品にバランスよく必須アミノ酸が含まれているかを表す指標。9 種類の必須アミノ酸に、それぞれアミノ酸評点 (mg/g タンパク質) を用いて、食品中のアミノ酸が含まれる量 (mg/g タンパク質) / アミノ酸評点パターンの当該アミノ酸量 (mg/g タンパク質) × 100 で算出。
- 9) ある物質 (物体) を単位温度上昇させるために必要な熱量。物体の比熱に質量をかけて算出。

出典

出典図書は図書館：特集展示コーナーで読むことができます (貸出可)



- ・「ことわざ栄養学：食生活の知恵の宝庫」
(辻啓介著／健学社)
- ・「ことわざ栄養学」
(落合敏著／日本放送出版協会)
- ・「健康 ことわざ集」
(山中克己著／東京教学社)
- ・「食のことわざ春夏秋冬：語りつがれる「食育」の宝庫」
(沢野勉著／全国学校給食協会)
- ・「小学館 ことわざを知る辞典」
(北村孝一編／小学館)
- ・「身のまわりの毒 (科学のとびら)」
(Anthony T. Tu／化学同人)
- ・農作物についての故事・ことわざ
(農林水産省)

https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_tisiki/kotowaza/

人には喜びや悲しみ、そして多くの思い出があります

私のすすめる一冊

心に残る『一冊の本』を教職員から学生みなさんに贈ります



日本語の大疑問

眠れなくなるほど面白い
ことばの世界 (幻冬舎新書)

国立国語研究所 編
幻冬舎



私がこの本を知るきっかけとなったのは、ある日車の中で流れていたラジオ番組でした。本についての紹介のコーナーで紹介された一冊です。「日本語の大疑問」とは、どういことだろうと興味が沸いてきました。この本は、国立国語研究所に寄せられた日本語に関する疑問に、言葉の専門家によりタイトル通り面白く回答がなされています。

“若者ことばの「やばみ」や「うれしみ」の「み」はどこから来ているものですか。”というなにげない疑問が紹介されています。この若者ことばの「やばみ」や「うれしみ」の使い方、「-み」が形容詞の後についている名詞を作る働きを持つ「接尾辞」と呼ばれるものであるなど文法としての成り立ちや、面白さを表現する「-み」としての逸脱的用法でもあると解説されています。日本語についてののしく学べる本です。ぜひ日本語に疑問を持った時は、手にとってみてください。

純真学園大学 保健医療学部
看護学科 坂田 扶実子

放射線基礎医学 (Minor textbook)

青山 喬 ほか 編
金芳堂



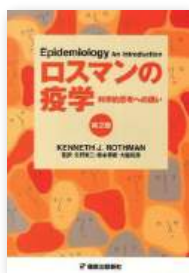
本書は「放射線の物理学」「放射線の生物学」「放射線障害とその対策」の三部構成からなり、放射線医学の基礎としての、生命科学としての、放射線安全管理としての放射線基礎医学が修得でき、保健学部、診療放射線技師養成校、医学部、看護学部などの学生、教員、研究者などを対象とし、生物・医学・放射線防護の研究者達に、分かり易い本である。東日本大震災による原子力施設の事故が社会的問題に発展していることを受け、放射線生物学の領域は研究の進歩に適合する本である。また、放射線生物作用の化学的過程、放射線損傷と細胞死、組織・臓器に対する放射線の影響、放射線免疫学、放射線治療の放射線生物学的基礎、放射線治療の展望、放射線による悪性腫瘍の誘発、胎内被ばくの影響などについて具体的に学べる。ICRP、NRPB、UNSCEAR、IAEAなど国際機関の動向を捉えて最新の本として放射線影響の理解と正当な放射線防護の実践に役立つ本であります。

純真学園大学 保健医療学部
放射線技術科学科 具 然和

ロスマンの疫学（第2版）

科学的志向への誘い

Kenneth J. Rothman 著
矢野 栄二ほか 監訳
篠原出版新社



実は、私の紹介する「ロスマンの疫学」は、疫学という分野の研究者にとって有名な書籍です。その内容は、「そもそも疫学とは何か」、「歴史的にどういう役割を果たしてきたのか」という初学者向けの内容から、研究の実践例まで幅広く書かれています。

本書は決して読みやすい本ではありません。内容を理解するためには熟読は必須です。しかし、読み終えたときには疫学がとても身近なものになり、「自分も世の中に貢献できることがあるかもしれない」と思えるようになっていくと思います。

そして、その知識は、世の中にあふれる情報の真理を理解し、自分から情報を正確に発信するときにも役立つでしょう。

特に医療従事者をめざす方は、(COVID-19で経験したと思いますが) 正確な情報の取得・発信が世の中の健康に直結します。

ぜひ、読んでみてほしいと思います。

純真学園大学 保健医療学部
検査科学科 船越 駿介

ひとの気持ちが聴こえたら

私のアスペルガー治療記

ジョン・エルダー・ロビンソン 著
高橋 知子 訳
早川書房



往年の名著「アルジャーノンに花束を」(ダニエル・キイス著)は、知的障害のある主人公が、脳外科手術によって一時的に天才となり活躍するも、効果の限界から再び知性が失われていくまでを、主人公の心情を通して綴った、痛快で魅惑的でとても切ない物語であった。今回お薦めの『ひとの気持ちが聴こえたら』は、そんな名著を彷彿とさせるノンフィクションの物語である。

著者のジョン・エルダー・ロビンソンは、優秀なエンジニアであるが、アスペルガー症候群という自閉症を抱えており、他人の感情を読み取ることが難しく、対人関係に問題を抱えながら生きてきた。そんな彼が、自閉症研究の被験者として経頭蓋磁気刺激(TMS)を受けたことにより経験した様々な認知の変化や社会的知性の向上、家族や友人達との関係性の変化を、綿密な観察力と推論で分析し考察した秀逸な回想録となっている。ここで問われるものは“脳の可塑性”であり、自分を自分たらしめるものの脆弱さである。

純真学園大学 保健医療学部
医療工学科 伊藤 一仁

運転者

—未来を変える過去からの使者—

喜多川 泰 著
ディスカヴァー・トゥエンティワン



良くないことが起こった時、辛い出来事が続いた時、ついつい「何で自分だけ…」「あの人が羨ましい…」と周囲と自分を比べ、ネガティブな気持ちになってしまうことはありませんか。しかし、その良くないことを経験したからこそ、その後の人生が輝くものとなるとしたら…受け止め方は少し変わってくるのではないのでしょうか。

本書は、仕事も家庭もうまくいっていないサラリーマンのもとに、1台のタクシーが停まる場所から物語が始まります。このタクシーの運転手との出会いで、主人公の人生が変わり始め、未来が明るいものへと変化していくのです。本のタイトルが「運転手」ではなく「運転者」なのか、読み進めていくうちにその意味にも気付くと思います。

とても読み進めやすいストーリーでありながら、人生において大事なことを教えてくれる一冊です。

純真短期大学
こども学科 高口 知浩

完訳 7つの習慣

人格主義の回復

スティーブン・R・コヴィー 著
 フランクリン・コヴィー・ジャパン 訳
 キングベアー出版



ビジネス書の名著として確固たる地位を確立している本書であるが、自己啓発という点では社会人のみならず、学生にも十分におすすめできる内容であるためここで推薦する。いま、新型コロナウイルスの蔓延による生活の変化、そしてロシアの軍事侵攻が与えた世界経済の変化など、技術の進歩も相まって我々を取り巻く環境は目まぐるしく変化している。同様にモノの捉え方や価値観も変化している時代であるが、本書は価値観を「自分の中の原則」に据え、内面から外に影響を働きかける「インサイド・アウト」という考え方を土台としている。筆者の提唱する7つの習慣を守ること、自分の価値観（パラダイム）が見直され、充実感ある生き方を送ることができるものではないが、読み返すたびに新たな気づきが生まれ、ハッとさせられる良書である。学校や会社、家族のことで悩んでいるときにも助けになるため、ぜひ手に取ってほしい。

純真高等学校
 椎葉 圭

52ヘルツのクジラたち

町田 そのこ 著
 中央公論新社



52ヘルツのクジラとは、他のクジラが聞き取れない高い周波数で鳴く、世界で一頭だけのクジラです。たくさん仲間がいるのに、何も届かない、届けられないのは、どんなに孤独なのだろうと思います。

この物語は、自分も傷ついた経験をもつ貴湖が、母親から「ムシ」と呼ばれ虐待を受けている少年と出会うことから始まります。貴湖は声をあげることを諦めている少年と向き合いながら、自分の傷とも向き合っていきます。読んでいて辛い気持ちになりますが、最後には希望が見えてきます。

人の痛みや苦しみはなかなか気づいてあげることではできません。それでも、そんなふうに声をあげても気づいてもらえない52ヘルツのクジラのような人の声に、気づいて手を差し伸べられる人でありたいと考えさせられた1冊です。

図書館員
 末益 清美

2022年度

貸出ランキング

(2022.04.01 ~ 2023.02.28.)

大学生

1. 「老年看護ぜんぶガイド」
 (八島妙子編／照林社)
2. 「病気がみえる〈vol.7〉脳・神経 第2版」
 (医療情報科学研究所編／メディックメディア)
3. 「看護学生のための疾患別看護過程（ナースングプロセス）〈1〉（第2版）」
 (メヂカルフレンド社編集部編／メヂカルフレンド社)



短大生

1. 「でん粉製品の知識（改訂増補）」
 (高橋禮治ほか／幸書房)
2. 「おべんとうバス」
 (真珠まりこ／ひさかたチャイルド)
3. 「標準食品学総論（第3版）」
 (青柳康夫ほか／医歯薬出版)



純真学園図書館 利用案内

開館日時

月～金 9:00 ～ 21:00

土 9:00 ～ 17:00

休 館 日

日曜日、国民の祝日

月末の最終平日（月末整理日）

館長が必要と定めた日

場 所 学園本館 地下1F

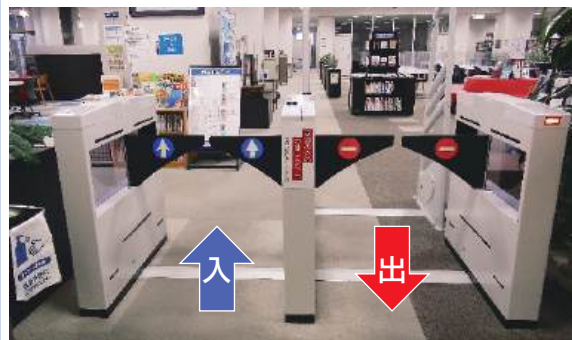
①学園正門から
真っ直ぐ進みます②左側、ドーム屋根
の建物が本館です

③本館地下1Fが図書館です



入館・退館方法

ゲートの左が入口、右が出口です。



学生（大学生・院生・短大生）

ゲートのICカードタッチ部分に学生証
をあてて下さい。

ゲートが開いたら通過して下さい。

教職員・高校専攻科・その他の方

ゲートの磁気カードを通す部分に磁気カ
ードを挿入の後、手前に引いて下さい。

ゲートが開いたら、通過して下さい。

「資料」とは／「配架場所」とは

- ・ **資料**……館内の図書（＝本など）や逐次刊行物（＝雑誌）、視聴覚資料（CD・DVDなど）
- ・ **配架場所**……資料を置いている場所

貸出と返却

START

探している資料が
図書館のどこにあるか
（配架場所）をご存じですか？

NO

資料を探す（OPAC）へ

探し方は、図書館報のP24-25を参考に
して下さい。わからない事がございま
したら、カウンターへお尋ね下さい。

YES

探している資料は（配架場所に）
ありましたか？

NO

貸出予約

他の人に貸出中かもしれません。貸出
中の資料は、次に借りる予約ができま
す。カウンターへお尋ね下さい。

YES

貸出

借りたい本と学生証（図書館カード）をカウンター職員へお渡し下さい。手続きいたします。

	貸出冊数	通常貸出期間	実習貸出期間	長期貸出期間
学生	10冊	14日	実習期間および実習開始 前後2日間（土日を除く）	（夏休みなど） その都度 期間を連絡
教職員	10冊	30日	無	
高校専攻科	5冊	7日	無	
卒業生	3冊	7日	無	

※ただし、視聴覚資料は【学生】1本3日まで、【教職員】5本7日までです。

YES

資料は（貸出期間内に）読み（見）終わりそうですか？

NO

返却

借りている本を、期限内にカウンターへ
お持ち下さい。返却手続きをいたします。

※返却が遅れた場合は、返却が遅れた
日数分のペナルティ（貸出停止期間）
が発生します。

貸出期間の延長

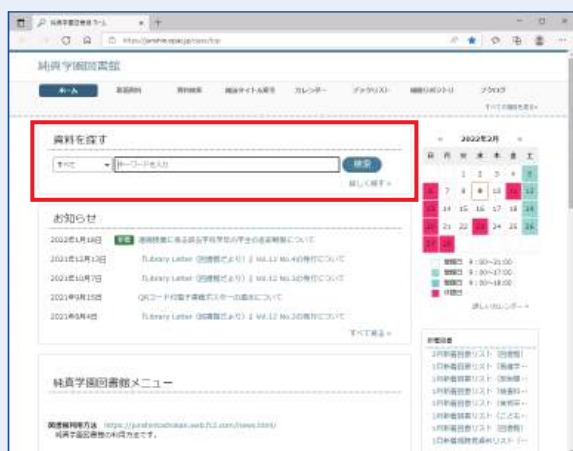
貸出期間の延長は一度だけ可能です。
（予約が入っている場合を除きます）
貸出期限内に、カウンター職員へ図書とと
もに「延長します」とお伝え下さい。

★ 資料を探す (OPAC)



図書館に入って左側が PC コーナーです。入口そばの一台は館内の本・雑誌を探す検索専用機です。他のノートパソコンは自由に利用できます。

※高校専攻科生は、検索専用機のみ利用可能です。



1 館内設置のノートパソコンからインターネットブラウザ (IE、Edge、Chrome) を立ち上げると「純真学園図書館 (ホーム)」が表示されます。

※館外から利用の場合は以下の URL または QR コードからアクセスして下さい。

【URL】

<https://junshin.opac.jp/opac/top>

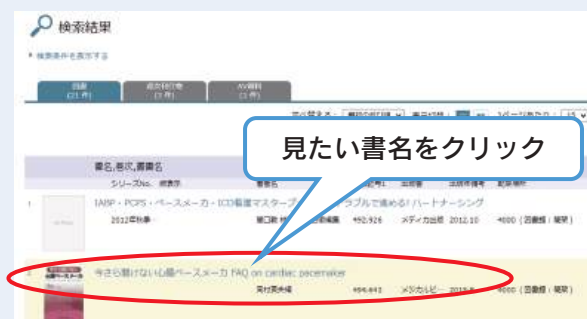


ペースメーカーで検索



2 「資料を探す」というところで、本の題名やキーワードを入力欄へ入力した後、「検索」ボタンを押します。

なお、「検索」ボタン下の「詳しく探す」をクリックすると、色々な条件を追加できるようになります。



3 結果の中から、目的の資料名をクリックすると、その本についての詳しい説明が出ますのでメモか写真をとりましょう。



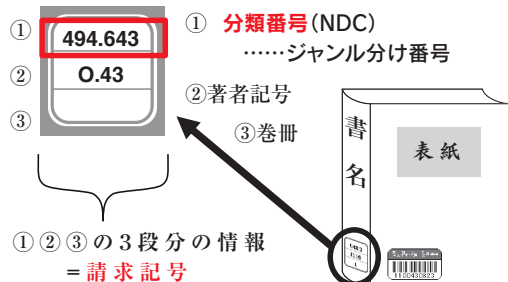
赤字項目は必ずメモ

登録番号 → 4000116527
 請求記号 → 494.643||0.43
 配架場所 → 図書館：開架
 書名 → 今さら聞けない心臓ペースメーカー
 版表示 → なし
 著者名 → 岡村英夫 編
 出版社 → メジカルビュー社

- 4 メモを持って、書架（本棚）へ資料を探しに行きます。

【探す時の目印】

資料の背表紙に貼っているシール



貸出できない本

背表紙に以下のシールが貼っている本は貸出できません。図書館内で見て下さい。



教科書



参考書

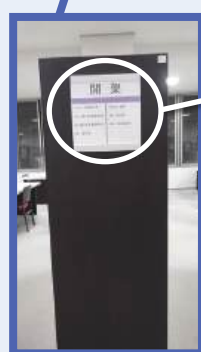
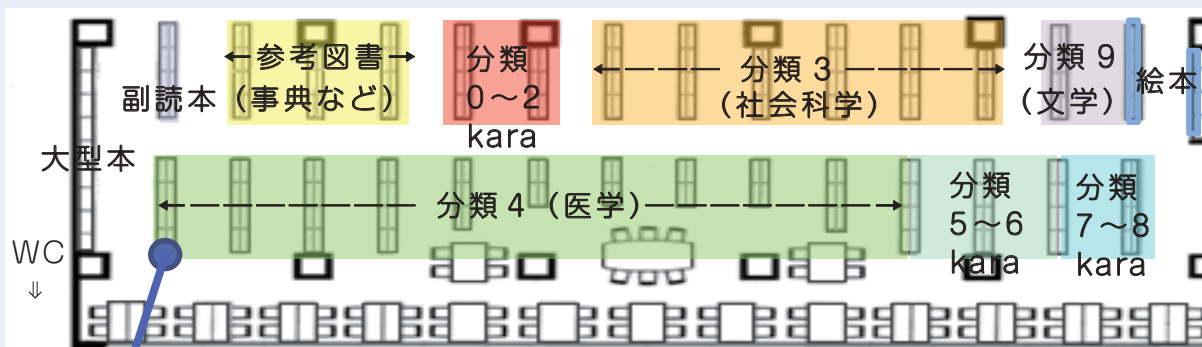


禁帯出



- 5 書架の側面には、(ジャンル) 分類番号を示しています。[6] の資料の並び順を参考に、メモした分類を探して下さい。

【分類番号の一番頭の数字の位置】



開架	
494.9 泌尿器科学	493.98 青児
495 婦人科学・産科学	494 外科学
496 眼科学・耳鼻咽喉科学	494.8 皮膚科学
497 歯科学	



GET !



- 6 【資料の並び順】

- ① 分類番号：向かって左から右に
数字の小さい方から大きい順
- ② 著者記号：A から Z へ

コピー

図書館内の図書・雑誌のみコピー可能です。
カウンターへお申込み下さい。

※白黒1枚につき10円（カラーなし）

※ミスプリントもコピーに含みます。

※ノート等のコピーは本館1F 就職コーナー
設置のコピー機等をご利用下さい。

その他の OPAC 利用方法

純真学園図書館メニュー

図書館利用方法 <https://junshintoshokan.web.fc2.com/>
純真学園図書館の利用方法です。

文献検索 (リンク集) <https://junshintoshokan.web.fc2.com/database/>
ネット上にあるデータベースを利用した文献の探し方、探すためのリンク集です。

問題集 <https://junshintoshokan.web.fc2.com/examination.html>
資格試験 (国家試験) やSPIなどの問題についてリンクをまとめました。

電子ジャーナル【JournalWeb】 <https://jweb.kinokuniya.co.jp/us/>
本学園で契約している電子ジャーナルをまとめています。

電子ブック配信サービス【MARUZEN eBook Library】 <https://ebl.maruzen.co.jp/>
純真学園図書館で所蔵している電子ブックを利用できます (随時追加/削除)。開いたページ上部中心付近の「購読契約タイトル一覧」をクリックしてください。

電子ブック配信サービス【KinoDen】 <https://kinoden.kinokuniya.co.jp/>
純真学園図書館で所蔵している電子ブックを利用できます (随時追加/削除)。画面下の「新着書籍」欄を確認して下さい。

純真学園図書館 公式Twitter <https://twitter.com/uuNAuf1UnvtzGbl>
休館日や新着図書情報などを発信しています (随時更新)。

問題集

「看護師国家試験Web」など国家試験問題集関係のリンクをまとめています。

電子ジャーナル【JournalWeb】

大学・短大で契約している学術雑誌 (電子版) へのリンクをまとめています。

電子書籍配信サービス

①【MARUZEN eBook Library】

②【KinoDen】

大学・短大で契約している電子書籍です。学内のパソコンから、または学内Wi-Fiにスマホ等で接続する事で読む事ができます。

※学内からメール登録をする事で自宅等学外からのアクセスも可能です。

データ ベース

文献検索 (リンク集) ※OPAC>純真学園図書館メニュー内

OPACのTOPページに「純真学園図書館メニュー」があります。

それぞれ図書館の便利な利用方法をまとめています。

なかでも、**文献検索 (リンク集)** は、レポートや卒業研究で先行文献を探す為の、データベースへのリンクをまとめています。

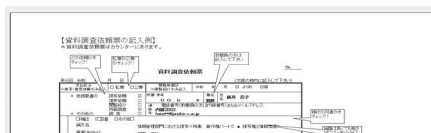
- ・医中誌Web……医学・看護学分野の論文情報の検索
- ・メディカルオンライン……医学・看護学分野論文情報の検索および本文閲覧
- ・J-DreamⅢ……日本最大級の科学技術系文献データベース ……など

文献の取り寄せ

データベースで探したものの、見たい雑誌記事や参考になりたい図書が図書館に無い場合、記事のコピーや図書自体を他大学から取り寄せる事ができます (実費)。雑誌や本の情報を「資料調査依頼票」に必要事項を記入し、カウンターへご提出下さい。

【資料調査依頼票】 (EXCELシート)

<https://junshintoshokan.web.fc2.com/news.html>



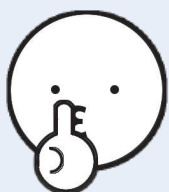
- ▶ 取寄期間：1週間～1ヶ月程度
- ▶ 費用：複写料 (A4～A3：1枚50円程度) + 送料 + その他経費 (消費税など)
※卒業研究 (大学4年) は卒研費より支払い。ただし担当教員の承認印が必要です。



※新型コロナウイルス感染症対策の為、一部座席を減らしております。皆様にはご迷惑をおかけいたします。

図 書 館 だ よ り

図書館からのお願い



図書館内では
お静かに

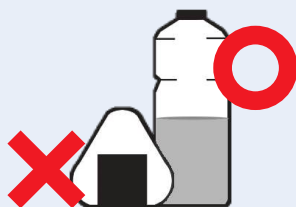


携帯電話は
マナーモードに

返却遅れのペナルティについて

本の返却が遅れるごとに、**遅れた日数分のペナルティ（貸出停止期間）**を科しています。

「大事な実習時期に借りられない!」という事が無いように注意して下さい。



食事は館外で
(水分補給は OK ですが、
水筒などフタつきの物のみ)



充電はご遠慮を
(ノートパソコン
接続用です)



借りた本は返却日
までに返して



大事な物は
必ず持ち歩いて

★図書館へのご意見・ご要望は★メールまたは、図書館スタッフまで★

■学生のみなさんへ■

人に聞く、ネットで調べるなどいろいろなやり方がありますが、そのような時、大いに図書館を利用して下さい。本を読むことを通して、新しいことを知る楽しさを体験し、新たな自分の発見に役立てて下さい。図書館への意見なども歓迎します。それが、より利用しやすく役立つ図書館改革の一步となります。

【E-Mail】

library@junshin-u.ac.jp

【Twitter】

純真学園図書館 公式アカウント



令和 4 年度図書館長
石橋孝明

令和 4 年度図書館運営委員

坂田扶実子 (大学看護学科)、具然和 (大学放射線技術科学科)、片山雅史 (大学検査科学科)、
真茅孝志 (大学医療工学科)
松元祥子 (短大食物栄養学科)、川崎徳子 (短大こども学科)、斉藤貴子 (純真高校)

令和 4 年度図書館スタッフ

山本哲也 末益清美 野口啓世