

ねじりはちまき

5月 皐月 立夏 小満の月になりました。

5月1日は八十八夜です。3日は憲法記念日。4日みどりの日。5日子どもの日。10日母の日。20日小満となっております。

5月は男の子の節句ですね。平安朝以来、天皇に菖蒲を献上して、臣下には薬玉を賜って邪気を祓った行事でした。

やがて、男の子の武運長久を祈る武家の節句となり、鯉登や武者人形を飾り、菖蒲湯に入ったり、ちまきや柏餅を食べたりして子どもの幸福をはかると共に、母に感謝する「子どもの日」として国民の祝日に定められています。

「目に青葉 山ホトトギス 初ガツオ」の良い季節ですが、この便りが届く頃には新型コロナウイルスが少しは収まるといいなと思います。

とにかく引き受けないように頑張ってください。

幸田 常一



お世話になっております。

引き続き本宮市の現場で、水害による復旧工事をさせていただいております。

米ぬかの効用

今回は「米ぬか」の効用について取り上げたい。米ぬかをご承知のとおり玄米を精米して白米にする際出る糠（ぬか）である。米ぬかは脂肪・タンパク質に富み、食用油をとったり、漬物に用いたりするほか、家畜の飼料や堆肥にも用いる。この度「米ぬか」に関心を持ったのは、NHK テレビで「体の新常識」で取り上げられたのを見てのことだった。

その番組では米ぬかの使い方の一つ、ぬか漬の効用を紹介していた。つまり、ぬか漬はヨーグルトやチーズに勝るとも劣らない「乳酸菌」の宝庫であるというのだ。先ず、番組の冒頭にぬか漬にはまっている若い女性が登場する。ぬか漬にするのは、野菜は勿論のこと、豆腐やリンゴ、パイナップルなど何でもありとのこと。何でそうなったのかというと、ぬか漬物を食べ続けていたら、便秘がなくなり、肌の荒れも消えてしまったのだ。その体験があって、今では月2回「ぬか漬教室」を開いているとのことである。では、この体験は彼女個人の、偶然の所産なのだろうか。ところが、それは偶然ではなく、然るべき根拠があるというのである。カゴメ総合研究所の鈴木重徳研究員が登場して言う。ぬか漬の乳酸菌を摂取するグループと摂取しないグループに分けて4週間食べ続けてもらった結果、摂取したグループには先に紹介した彼女と同じ改善効果が得られたとのこと。つまり、ぬか漬の乳酸菌の働きがそうさせる証左が得られたわけだ。何故そうなのか。それは、ぬか漬の乳酸菌は腸内で生きる力が強く、たくましいことによる。では、どのように強く、たくましいのだろうか。実験結果によると、乳製品からとった乳酸菌は、7時間後には消化液に耐えきれず、死滅してしまうのに対し、ぬか漬からとった乳酸菌は、7時間たっても変わらず、生き残っているのだ。それでは、生き残ったぬか漬の乳酸菌はどのようにすごいのか。悪玉菌との関係で見るとそれが分かる。ぬか漬の乳酸菌の周りに悪玉菌を繁殖させると、悪玉菌はどんどん広がっていくが、乳酸菌の所には侵入できないのだ。つまり、ぬか漬の乳酸菌が悪玉菌を寄せ付けようとしないのである。この結果として、便秘がなくなり、肌荒れもなくなるという改善効果がもたらされるという訳である。それにしても、ぬか漬の乳酸菌の強さはどのように生まれるのだろうか。それは「ぬか床」のつくり方をみると分かるというのである。テレビ番組では、60年ものぬか床（昭和35年から）を使っている方が登場する。その方は、2週間に一度ぬか床が減った分、ぬかを足すことにしている。その時欠かさず、塩も加えるというのだ。これが、強い乳酸菌を増やす決め手。「塩」が強い乳酸菌を増やすのに一番大事なのだ。ぬか床は、最初は無菌に近い状態。しかし野菜には乳酸菌と雑菌が付着している。ここで働くのが塩である。野菜に付着している乳酸菌や雑菌は塩に弱いため繁殖できない。これに対して塩に強い乳酸菌がある。この乳酸菌が過酷な環境を生き抜いた結果増えることができ、やがてぬか床を占めるようになる。これが強い乳酸菌といわれるぬか床の乳酸菌である。このぬか床で育った強い乳酸菌がいれば、どんなものを漬けてもぬか漬にすることができるという訳である。例えば、魚もぬか漬にされているものがある。福井県美浜町にサバのぬか漬があり、その名は「へしこ」といわれている。大変なうまみがあるそうだ。そのうまみは、強い乳酸菌が魚のタンパク質を分解して、うまみの成分となるアミノ酸をたくさん出してくれるからだという。強い乳酸菌はいろんな働きがあることが伺えて興味が湧いてくる。ところで、筆者はぬか漬をやっているのかと質問がありそうだが、まだやってはいない。

さて、米ぬかの話が続けよう。米ぬかは精米する前の玄米の表皮（ヌカ層）に該当する。では、玄米食をしたらその効用はどんなものか。調べたらこんなことが紹介されていた。玄米は、白米とカロリーはほぼ同じでありながら、表皮や胚芽にビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいる。玄米食の効用として挙げられるのは次の二つ。一つは、デトックス効果：①イノシトール6リン酸化/フィテン酸によるあらゆる体内毒素の排泄効果、②豊富な食物繊維による腸内残留物の排泄促進（これは便秘解消でぬか漬と同じ効用）

二つ目はダイエット効果である。なぜそうなるのか。①イノシトール6リン酸化/フィテン酸による摂取した余分な糖分の排泄促進、②豊富な食物繊維による咀嚼回数増加で満腹感が得やすくなる(食事量の減少)、③豊富な食物繊維による腹持ちが良くなる(間食の減少)が挙げられている。玄米食が良いと聞いてはいたが、これまた挑戦したことはない。

ところで、歴史的に見ると、稲作は弥生時代に急速に普及したとのことだが、精米して食べるようになったのはいつ頃からなのだろうか。それもどんな精米方法を用いたのだろうか。それとも、粳摺りをして、玄米のまま食べたのか。圧力釜もなかったのだから、玄米のままだとしたら、どんな食べ方をしたものか。計りかねる。それとも歯が現代人と比べてとても丈夫だったのか。少なくとも、主食的食べ方になっていなかったかも知れない。ここで、新潟大学の大平研一教授の解説を借りる。大昔は人が「きね」と「うす」を使って粳をつき、粳殻を取り除きながら、ついでに玄米の皮をむく方法で精米をしていた。玄米同志がこすれ合う摩擦によって玄米の皮がむけていく。「きね」や「うす」を使った精米は、最初は手作業でやっていたが、やがて足で踏んで「きね」を動かす「足踏み式」になった。そして江戸時代中頃になると、水車が普及してきて、場所によってもみすりや精米に水車が使われるようになる。水力で回転している軸の回転力を「きね」が持ち上がって「うす」に落ちるような上下の運動に変えて精米を行う仕組みだ。現在の精米機のように完全に玄米の表皮をむくことまではできなかったが、画期的技術革新であった。

もう少し米ぬかのお話を続けよう。米ぬかを使った肥料のことである。その一つに米ぬかを主原料にした「ぼかし肥料」がある。なぜ「ぼかし」というのかだが、ある解説によると、土に米ぬかなどの肥料分を加えて薄めるという意味の「ぼかす」という言葉が使われるようになったらしい。ぼかし肥料のポイントは肥料の差尿素である窒素・リン酸・カリのバランスが得られるよう材料、つまり有機肥料(米ぬか・油粕など)と牡蠣(かき)殻石灰を用意し、これらを水とかき混ぜ、密封状態にし、日陰に置いて、発酵を促すというものだ。発酵促進剤を使うこともあるらしい。有機肥料は肥料としての効果を発揮するまで時間を要するのであるが、発酵させてから使用するぼかし肥料は、微生物が多いため、作物への効果が出やすい特徴があるという。勿論土づくりにも良いのはいうまでもない。米ぬかを使った「ぼかし肥料」をもう一つ。それは米ぬかと油粕に加え、粳殻を使い、さらに「乳酸菌発酵液」で仕上げるというものだ。この際、ある方の乳酸菌発酵液の作り方を紹介すると、米のとぎ汁8割に牛乳を入れてシェイクし、こたつの中に入れて発酵させ、一日一回ガス抜きし、きれいに分離したら完成で、この上澄みを使用するというもの。

ここまで、米ぬかの効用について見てきたが、実に多彩である。近所の無人精米機の裏側に米ぬかが放置されているのをみると、本当にもったいないと思う。自然界のもの一つ一つは無駄なものがないし、またその一つ一つをとってみてもその存在の中に無駄なものはないのだとつくづく思う。今回はそんなことを教えられた。そこで、米ぬかを使用したものに何か一つ挑戦してみたいと密かに思いを巡らしている。

<会社近況>

5月に入りました。さわやかなよい季節になりましたね。

山桜も咲いて終わり、山は新緑がきれいです。

山桜は終わりましたが、これから藤の花が咲くので楽しみです。

ゴールデンウィークも終わり、7日営業開始させていただきました。

ちょっと寒い日もあるのですが、玄関や窓はほとんど開けっ放しです。

テーブルや椅子、ドアやドアノブ、蛇口、靴ベラ、受話器、コピー機、、などなど除菌する箇所って本当にたくさんあるものです。

今後も気を付けて、日々営業していきたいと思います。

皆様方もどうかお気を付けて、、ご健康をお祈り申し上げます。

アンチ・エイジング 山旅遊人さんのコーナーですが、コロナウイルス感染拡大により登山を自粛しているため、しばらくの間お休みさせていただきます。

おいしい♡5月

「アスパラガス」

塩ゆでしただけのアスパラガスひと皿テーブルに乗せれば、それだけで食卓が華やかになりますね。

今月はアスパラガスです。アスパラガスといえば、アスパラギン酸。

疲労回復やスタミナ増強に効果的。また肝臓、腎臓の機能回復にも効果的であるといわれています。

お浸しや肉巻きベーコン巻きのほかにも、チャーハンの具材にしたり炒めてバター醤油味もおいしそうです。色々なお料理が楽しめる食材ですね。

令和2年5月5日発行
有限会社 幸田建設
<発行責任者>幸田久美
〒969-1204
本宮市糠沢字八幡1-1
電話 0243-44-3816

<後記>

ゴールデンウィーク中は愛犬ぽんたと沢山
触れ合おうと思い、先ずは伸びた毛を切っ
てあげたのですが胸元だけどうしてもやら
せてくれません。次回ぽんたの機嫌のいい
時に挑戦しようと思います。(事務員k)