

妙安寺だより

テレフォン法話 092(751)6084

日本の食生活の知恵 梅干とゴボウ

日本独特の健康食品として「梅干」と「ゴボウ」が挙げられます。日本人の主食は、「米」である。ところが、この米ばかりに偏った食生活を続けていると、国中病人だらけになってしまうこととなります。

しかしながら、実際にはそうはなっていないし、日本は世界の長寿国になっています。その秘密は「梅干」に代表されるアルカリ食品を食生活の中に取り入れてきた知恵を育んでいるからです。

「梅干」の主成分は、クエン酸サイクルといい、体内に摂取されて有効なアルカリ成分になります。米によって酸性になった身体を、アルカリで中和してバランスをとっているのです。

また、精進料理は、中性の食品が大部分を占めていますが、こればかりだとビタミンAが不足してきます。

そこで、日本人は、ビタミンAの不足を補うために、豆腐や湯葉などの大豆系の食品を考案し、保存食品として適宜に利用してきました。特に湯葉や納豆は日本独特の食品なのです。

「ゴボウ」は、キンピラゴボウにしたり、豚汁や柳川鍋の具にして食べていますが、ゴボウを食べるのは日本人だけなのです。

栄養価の無いこのゴボウをなぜ日本人は食べるのか。それは、ゴボウの繊維質にあるのです。

繊維質の食品は消化されずに体の中を通過していきます。その時に体内に溜まると中毒症状を引き起こす危険のあるPCBなどの毒を吸収して一緒に流してくれるのです。

すなわち、ゴボウは、体の中を清掃してくれるのです。

ドキュメンタリー 開山上人の生涯が放映

「帰らざる海峡 ～加藤清正と2人の少年～」というタイトルで、平成20年3月16日に、フジテレビにて放映され、DVAを入手し、3月の彼岸法要終了後に座敷において、皆様と一緒に鑑賞することができました。

これは、熊本・本妙寺の日遙上人と開山日延上人を取り上げられたノンフィクション番組ですが、残念ながら関東地区のみの放映で、フジテレビ系列の地方局（福岡県ではテレビ西日本）での放映は未定だそうです。

韓国では、前編と後編の2回に編集され、2時間番組にて放映の予定だそうです。

檀信徒勉強会の案内

6月26日（木）午後1時より 「立正安国論を読む」

持参品 お経本 数珠 筆記用具 「立正安国論」の本

身延山総登参詣旅行について

本年の10月22日（水）から24日（金）までに実施されます身延山旅行は、現在のところ当山での参加者は、人員制限数（1カ寺6名）になりました。

今後の参加希望者については、他の寺院の参加者数によって受付させていただきますので御了承下さい。5月末に、市内寺院と参加者の人数を調整し、この時点で80名の参加者があれば、募集の打ち切りになります。

父の日は男女平等の立場から設けられた

1910年に、アメリカ・ワシントン州のJ・ドット夫人が「母の日」が年々盛んになるのを見て、男女平等の立場から、妻を亡くして男手一つで育ててくれた父に感謝するパーティを開いたのが始まりとされています。

その後、1934年に父の日委員会が結成されて、6月の第3日曜日を「父の日」と決めました。

ドット夫人が、亡父の墓に白いバラを捧げたことから、父の日のシンボルフラワーはバラとなりました。

