

天国葬祭 いのちを輝かせる地域の情報紙
国分・始良・加治木・隼人・蒲生・福山・溝辺・横川・牧園・霧島・垂水

おすすめめ場所

知っておきたい
葬儀の知識

みんなのカフェ

ソラ SOLA

VOL. 52
Winter 2021

Recommended place ① 木田良子さん（霧島市「おからパン工房」店主）
人のからだを想い、神宮駅前通りに
灯りを照らし続けるパン屋さん。



おからパン工房のパンはもちもちやわらかくて、やさしい甘さ。おからの苦手な人でも食べることができる、おいしくてヘルシーなパン。毎日食べても飽きのこないおいしさがあるパンだ。



友達にも好評で。そのうちに「売ってほしい」と言われるようになって、移動販売をしたりしていたんですよ。」
子どもが成長したことを機に一念発起。「いつか自分のお店が持たい」という念願を叶え、以来6年間、おからパンを焼き続けている。

おからパンのおいしさの秘密

「もちもちやわらかくて、やさしい味だから、このパンを食べると、他のパンは食べられなくなっちゃうんですよ」と教えてくれたのは、来店していた常連のお客様。おからパン工房のパンは、3割から5割の生おからを使用し、油分も砂糖も少なめにした、体に優しいパン。だから安心して毎日食べられる。

定番のおからパンや食パン、あんパンや焼きカレーパンと種類も豊富だから、子どもから高齢の方まで好みのパンにめぐりあえる。「このお店のファンが高じて最近では、アクセサリーを作って、販売させてもらっているんですよ。もう、生活に欠かせない場所なんですよね。」と笑うのは、先ほどの常連のお客様。なんと心強い応援団なのだろう。

毎日食べても飽きないパン

実をいうと、おからの匂いが苦手な筆者。頂いた焼きカレーパンを一口食べると、やわらかく、しっとりとした生地からは、おからは全く感じない。むしろほんのり甘いくらいだ。カレーの具材もゴロッとしていて、しっかりカレーなのだ。辛さは強くない。パンも具材も揚げがなく、どこか「懐かしい味」。まるで、家族の健康を願う母の味のように、毎日食べても飽きないおいしさがある。

「一人だからたくさんは作れないけれど、これからお店に来てくれたお客様が、安心していつものパンを買えるように、少しでも長く続けていきたい」という木田さん。おからパン工房は、食べる人を想うやさしい味と、まるで我が家のように帰れる安心感を与えてくれる、そんな魅力のあるパン屋さんだった。

「体にいいパン屋さんがあるんですよ」。父親になり、健康に目覚めた天国葬祭のスタッフに、すすめられてやってきたのは、霧島市霧島大窪にある「おからパン工房」。霧島神宮駅前にある、小じんまりとしたパン屋さんだ。「この辺りは観光客の方が多くて、外国人のお客様もよくお店に来てくれていたんですよ」と教えてくれたのはオーナーでパン職人でもある、木田良子さん。今も毎日パンを焼き、コロナ禍で静かになった駅前通りに、灯りを照らし続けている。

パンを作ることが幸せ

店に入ると、優しいパンの香りに包まれてホッとします。そんな「おからパン工房」を木田さんがオープンしたのは2016年の4月。

「パンを作ることが幸せなんです。パンの香りと焼けていく様子を見ていると、私自身が癒されて。だからパン作りはやめられないんですよ」と笑う。



「おからは低糖質で食物繊維もたんぱくも豊富。健康や美容によくて安心して毎日食べられます」と木田さん。



店内には常連のお客様がつくったアクセサリーも販売。お店ファンが高じて作った、おからパンのミニチュア・キーホルダーもある。とても、かわいい。



もともと、子育てをしながらパン教室に通ったことが、パンの魅力にはまったきっかけだという。以来、パンを焼くことが日課であり、また支えにもなってきた。「おからは体にいいから家族に食べてもらいたいと思って、料理によく使っていたんです。ある日、おからを入れてパンを焼いてみたら、これが家族にもお



バスクチーズ（写真左）とレアチーズ（写真右）のタルトも濃厚。



「専門店らしい、こだわりのあるパイやタルトを作りたいです」と吉岡さん。店主というより、職人という言葉が似合う。



こんがり焼き上げられたセイボリーパイは、見た目も可愛らしいので手土産にもぴったり。楽しさと、おいしさが同居している。（写真上ミートパイ、左上 ガーリックシュリンプ 450円～）

Recommended place ② 吉岡正智さん（パイ・タルト専門店） DIG UP FUN 楽しみを掘り起こす！ 鹿児島発、セイボリーパイの専門店。

鹿児島では珍しいお店がオープンしたと、天国スタッフが教えてくれたのが、セイボリーパイの専門店「ディラ」だ。セイボリーパイとはアメリカの家庭で昔から作り続けられてきたお惣菜パイのこと。「アメリカ西海岸にはパイ専門店がたくさんあって、ソウルフードになるほど身近な食べ物なんです。でも、日本ではまだパイ専門店が少ないですよ」と語るのは店主の吉岡さんだ。

「パイの器になる部分とフタ、それぞれの皮も変えている」という、こだわりよう。「パイの可能性は無限大と感じます。中にどんな食材を入れてもいい。専門店らしく、こだわりたいです」。吉岡さんから情熱のこもった言葉が、パイの中心のように溢れ出してくる。

リッチなおいしさ

さつそく、焼きたてのミートパイをいただいてみた。極薄のパイ皮のふんわりサクツとした食感が、新しい。よく味の乗ったミートの旨味、トロリとしたチーズのkokoroが口の中にあふれた。見た目以上に、ボリューミーで食べ応えがある。次にいただいたガーリックシュリンプのパイは、海老の豊かな風味が溢れ出している。噛むほどに味わいが増し、豊かに変化していく。どちらも、想像以上にリッチな旨味がありながら、毎日でも食べられそうな、軽やかさもある。なるほど、セイボリーパイって面白い。



【パイ・タルト専門店 Dilla ディラ】
霧島市国分福島3丁目1-4
☎ 0995-45-2977

好きなことを、とことん

「人と同じようなことをするのは、しっくりこないんです」と吉岡さん。ブラックミュージック（黒人音楽）が大好きで、16歳の頃からずっとDJ（ディスクジョッキー）をやっていた。時には海外アーティストの前座も。尊敬してやまないのは、店名の由来にもなっている音楽プロデューサー・Jディラ。「1990年代のニューヨークのヒップホップやリズム&ブルースの第一人者です。音楽を作ることを楽しみ、死ぬ間際まで音楽を楽しんでいた。そんな生き方に強烈に憧れます」。

料理には、小学校5年生の時に目覚めた。「テレビの3分間クッキングをメモして、ピザの生地を発酵させて、ソースを作って。家族に喜ばれました。料理と音楽は、ずっと今まで続いていますね」。以前はラーメン店の経営も。そしてパイの面白さや可能性に気づいて「ディラ」を始めた。DIG UP FUN 楽しみを掘り起こす」が、吉岡さんの生きるためのキーワード。お店でもスタッフと一緒に楽しみながら自由な発想で仕事に取り組み。店中に、どこかライブ感が漂うのはそのせいだろう。

どこにもない「箱」

「まだまだ試したいことだらけです。鹿児島ならではの食材を使って、カジュアルに食べられるパイとか。黒毛和牛の肉、ヘルシーなカンパチ、香り高い桜島小みかんなど、鹿児島のおいしいものを詰め込んでみたい、と楽しそうに語る。「やっぱり一番の喜びは、おいしかったよー、と言われること。また、次の楽しみを掘り起こせます」。吉岡さんは、自分のお店を「箱」と表現する。「この箱に、僕のやりたいことの全てを落とし込みたい」。ゼロから、どこにもない箱を作り上げる。無限に広がる面白さが、この小さな箱の中にある。

Recommended place ③ 中尾明美さん（家族湯「木の花」） 車椅子でも安心！の美しい家族湯は、 どんな人にもやさしい地域の居場所。



家族温泉「木の花」を切り盛りする、店主の中尾さん。各部屋にはテレビ、ドライヤー、マッサージチェア有り。料金は1時間1500～2500円。風流な露天風呂つきの部屋もある。平日20時までは、1時間の料金で90分入れるサービスも。

日本の「家族湯」発祥の地とも言われている日当山温泉の一角、姫城温泉に、ユニークな温泉施設があると、天国スタッフにすすめられて訪ねたのが、家族温泉「木の花」だ。みずみずしい木々の植栽に囲まれた、お洒落なデザインの外観。ライトアップされる夜は、とても幻想的だ。エントランス付近には、車椅子ま利用でできる無料の足湯。施設内には、水の張られた美しい中庭がある。大きな窓から庭と空を眺めながら入る浴室は、開放感あふれる広々としたつくり。忙しい日常を忘れ、ちょっとしたリゾート気分も味わえる。

生きてよかった

そんな「木の花」には他の温泉施設にはない「特別な心配り」が施されている。館内の動線は全てバリアフリー設計で、浴室のなかで車椅子で入れられるのだ。オーナーの中尾さんは、「体の不自由な方や

お年寄りに、楽にのびのびと温泉に入ってもらいたい、とつくりました」と柔らかな語り口で教えてくれた。

「重度の障害がある方でも、リフト付きのお風呂があったら気持ちよく入浴できるのに」。もともと福祉ボランティアや介護の仕事に関わり、日々の現場でそう感じていた中尾さんは、機械の制御関係の会社を経営するご主人に相談。館内すべてバリアフリーで、入浴リフト（昇降機）付きの浴室がある温泉施設をスタートさせた。体の不自由な方は、自宅や施設では段差があつて、浴槽までたどり着けないケースが多いんです」と中尾さん。木の花をオープンして8年。「真冬でもシャワーしか浴びたことがない、何年もお風呂に入れたことがないという障害者のご家族、旅行に行つたことなども浴槽にゆつたりと浸かっていたことができました。ある介護が必要な高齢者のご家族は「母を連れて来たら、生きてよかった、と言ってくれました」と感激してくださったのだそう。介護する人、される人、そのどちらにも、やさしい家族湯なのだ。

どんな人にもやさしく

水の張られた中庭は、水を抜くと広場になり、コンサート会場にもなるのだという。コロナ禍の前は、観客でいっぱいになることも。地域の人々が芸術や文化に触れ、憩いの場になるようにという中尾さんの想いの現れなのだろう。長年、福祉や介護に関わってきた中尾さん。その理由を尋ねると「誰かのためというより、私自身にいるんなら学びがあり、得るものがあるからだと思います」と笑みをこぼした。

「どんな人にもやさしいデザイン」のことをユニバーサルデザインという。一般人の人はもちろん、幼児、高齢者、障害者にとってもやさしいデザインという意味だ。家族湯「木の花」は、まさにユニバーサルデザインにあふれた場所。そこには、どんな人にもやさしい地域社会でありたい—そんな中尾さんのメッセージが込められているような気がした。

お葬儀のウチク

オンライン葬儀



コロナ禍における新しい参列のスタイルとして注目されているのが「オンライン葬儀」です。これは、遠く離れた場所にいる家族や親戚、故人と親しかった方に、パソコンやスマートフォンからリモートで参列していただくサービスです。ご高齢の方や妊婦さんなど、葬儀に参列したいけれど、やむを得ず参列できない方へ有効な手段として受け入れられつつあります。

(有) ビナール



魚釣りをこよなく愛する吉岡さん。「趣味もお店も、人との出会い、いろいろな人と話ができることが面白いんです」。

地元で肉料理を食べたくなったらココ！そう決めている人も多いという吉番館。極上ハンバーグが看板の洋食店だ。さつそく、天国スタッフがイチオシの人気メニュー、チーズハンバーグと牛タンシチューを注文してみた。お皿がテーブルに運ばれるたびに、おーっと声をあげたくなる。濃厚なデミグラスソースをまとった、ハンバーグにフォークを入れてひと口。ため息が溢れるほど、柔らかい。しつかり旨味があって、トロリとしたチーズと肉とトマトベースのソースが、口の中で渾然一体となっていく。8〜9時間は煮込んでいという牛タンシチューは、濃厚な味わいが口の中に広がったかと思うと、肉がホロホロと溶けていく。この楽しさといったら！

「デミグラスソースの甘みは、大量の玉ねぎのおかげ。30キロくらいの玉ねぎをアメ色になるまで炒めます。自分のイメージを大切にしたい」と、オーナーシェフの吉岡さん。ハンバーグの肉は、30年間変わらず信頼する肉屋さんから仕入れている。

メイジの味を出すために最低でも3日間、アクを取り続け、寸胴をかき混ぜながら煮詰めます。それを繰り返さないで、この味が出ないとオーナーシェフの吉岡さん。仕事が終わってから、朝まで仕込むこともあるのだそう。「人が見ていないところの仕事が多いんですよ」と笑う。すべてが、手間と時間を惜しまず丁寧に引き出されたシェフの味なのだ。

生涯の師

名古屋市の出身の吉岡さんは、18歳から4年間、名古屋市内の肉の専門店で行。ご両親のふるさとが鹿児島だった縁で、22歳で霧島市に移住してきた。「料理人としてのすべての土台を作ったものが、松阪肉の専門のステーキハウス キッチン・リボン。各界の有名人名店が足しげく通う名店中の名店です。」

修行の意味もわからない18歳のとき、言葉使い一つから、先輩方に鍛えられた。吉岡さんが「生涯の師」「育ての父」として慕い尊敬するのが、その名店キッチン・リボンのマスター。「18歳の若造を、一流の味を覚えさせるために、いろいろな店に連れて行ってくれました。ものすごく厳しい、けれども温かい人。感謝しありません。」

最近、吉岡さんが取材を受けたテレビ番組の録画を贈った。そこには師匠への感謝の気持ちが満ちていた。「宝物にするぞ」。師匠はそう言って喜んでくれたという。「一つ親孝行ができたかな。私がお店を続けることが、恩返しなんです」。吉岡さんの顔が、それまで以上にほころんだ。

この春は、コロナで極端にお客さんが減った。ゴールデンウィークも初めて店を閉めた。不安でしょうがなかったけれども、こんな厳しい時だからこそ、テイクアウトを買いに来てくれたお客さんや、周りに支えられていることが身にしみたという。「夢は特になんてありません。先のことばかりから。目の前のことを一生懸命やるだけ。やることを、ちゃんとやれ。それが先輩からの教えです」と吉岡さんはぐっと表情を引き締める。今に、全力投球。そうやっていけば、また力強く根を張れる。そして、きつと倒れない。

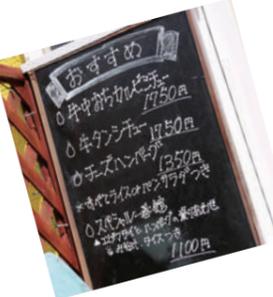


「縁を大切に繋いできました」と、オーナーシェフの吉岡さん。ハンバーグの肉は、30年間変わらず信頼する肉屋さんから仕入れている。



濃厚なデミグラスソースは舌に乗せたときに重たくなく、うま味とコクが広がっていく。ホロホロと溶ける牛タンは、なんと8〜9時間は煮込んでいるそう。

Recommended Place ① 松永道明さん(手作り洋食の店 一番館・店主霧島市在住) “本物”で“リーズナブル”な洋食店は、三世代の家族みんなを笑顔にする。



木の根を張る

地元で親しまれて30年にもなる吉番館は、吉岡さんが33歳の時に今の場所を開業。「子供やお孫さん連れの三世代で来るお客さんもいます。だから家族みんなが食べられる味付けを心がけています」。どこにもない味を作ること、それが吉岡さんの変わらない思いだ。「誰にも真似ができない味だから、お客さんが喜んでくれる。どこにでもある味だと、忘れられてしまうんですよ」。

そんな吉岡さんは、お客さんを「木の根っこ」に例える。「お店の根っこになるのは、やはりお客様です。たった一人のお客さんでも、そのお客さんが繋がっていけば、根を張ることになる。根が張れば、木は倒れない。一人のお客さんが、おいしかったと言ってくれば、お店にいい気が回ります」。

お店は京セラ国分工場近くにある。可愛らしいアイボリーの外観が目印。ハンバーグはテイクアウトもOK。ほか、グリル系やカツ、魚料理もテイクアウト可能。【手作り洋食の店 一番館】 ☎ 0995-45-4532 霧島市国分名波町 3-31



備えあれば憂いなし！ 葬送のプロ直伝 「エンディングノート」のころえ

いざという時、大切なご家族が混乱しないように「相続」が「争族」にならないように、自分の志や思いを「この世」に遺すために。

- 【エンディングノート】五箇条
その1 とにかく埋めようとするべからず
その2 目的は遺された家族の悩みの解消
その3 項目を見つめれば、書くことが浮かぶ
その4 法的効力なり。絶対の願いは遺言などに
その5 借金がなければ、必ず書き残すべし



目的は「埋める」にあらず

エンディングノートを買ったものの、項目の多さにとどこから書けばよいか迷い、書かずじまいという人もいいるのでは。すべてのページの空欄を埋めるのはかなり大変です。そもそもエンディングノートは遺言と違い、法的な効力はありません。家族や遺された遺族が故人のためにどうすればいいか迷った時の道しるべだと考えて欲しいです。

まず項目を眺めよう

エンディングノートを開くと、たくさん項目がたくさんあります。まずは各項目を眺めることから始めましょういろいろと思いつくことがあります「それが大切」です。ただし、書いているうちに、これだけは絶対にして欲しいということが出てくればそれは法的に効力のある「遺言書」「死後事務委任契約」を作成しましょう。葬儀の方法など単なる希望ならエンディングノートでよいですが、「自分が望むことを確実に」と言うことであれば遺言に書き込み執行者も遺言で定めましょう。

どんなノートを選ぶか

基本的な内容はほぼ同じなので、どれを選んでもいいと思います。弊社でも開催している終活セミナー等の勉強会で、書く理由を学ぶことも役に立つと思います。

自分の頭を整理と 遺族らの不安解消のために

エンディングノートは子供世代に対しての「話し合いの道具」として、親にノートを見せて「こういうのがあるんだね、こうした場合はどうしたいの？」と話すきっかけに使ってみてはどうでしょうか。エンディングノートは、ご自身の今までを振り返り、人生の棚卸しとして整理することもできますし、何より家族に対しての「思いやり」が基本的な活用になると思います。大切な方との関係性を結び直す一助としてぜひご利用ください。

(山下)

天国葬祭

あなたに合った、働き方で！

お茶出しスタッフ

アルバイト
パートさん
募集!



生活スタイルに合わせて
お仕事できます!

電話で「今日入れる?」⇒
「はい!」で勤務OK◎<週1~5日まで自由>

簡単作業なので、
未経験者でも安心!(^^)!

かけもちのフリーターさんや
スキマ時間に働く主婦さん多数

【お仕事内容】

※通夜の場合※

- ・弔問客のサポート
- ・通夜(式典)のサポート
- ・料理の配膳、お茶出し

※葬儀の場合※

- ・控室の掃除
- ・料理の配膳、お茶出し
- ・弔問客のサポート
- ・式場清掃、トイレの清掃

時給 800円~

シフト 週1回以上、1日3時間以上、シフト自由、自己申告

時間帯 朝、昼、夕方、夜

勤務地 加治木天国会館(加治木町木田 2342)

始良みそらホール(始良市西餅田 3288)

蒲生みそらホール(蒲生町久末 205-1)

セレモニー国分天国会館(霧島市国分福島 3-1-20)

日当みそらホール(霧島市隼人町東郷 987-1)

・簡単なお手伝いがメイン!

・未経験者でもお久しぶりの仕事の方にもおススメ。

・もちろん不安がないよう、イチから丁寧に教えます!(^^)!

お申し込み・お問い合わせは

0120-1059-32

(担当:山下、森)



ロジナ

住所:霧島市国分新町 1577-4-101

電話番号:050-1446-1189

Instagram:rodzina_2020

店休日:店休日:日曜日+不定休

営業時間 11:30~15:00(Lo 14:30)

19:00~23:00(10名様~の貸切営業のみ)



メニューはどれもワクワクするものばかり。「僕の嫌いなトマト麺」など一度は食べて見たい。本日のランチはメインが毎日替わり。「全部制覇する」というお客様もいるという。



見た目のボリュームに圧倒されるが、小鉢から、ハンバーグまで、一品一品がおいしい。すべてが丁寧に作られていることが分かる。さらにスープ、デザート、ドリンクバー付き!

すべてが本格的な味の
「大人のお子様ランチ」に
お腹も心も満たされる

二人の夢を叶えるために
「いつかはお店をしたいねって二人で話していたんですが、こんなに早く実

「大人のお子様ランチがおいしいカフェがあるんですよ」と、弊社の若い女性スタッフ「押しよしのが、霧島市国分新町にある「Rodzina(ロジナ)」。大人のお子様ランチ?と胸をワクワクさせながら、到着したのはアパートをリノベーションしたという、オシャレなお店。出迎えてくれたのは、明るい声が印象的な奥様と優しい笑顔の主人だった。玄関を入るとゆったりとした空間に、まるでお友達の家遊びに来たような感覚になるから不思議だ。

一品一品、どれもおいしい
早速注文して、運ばれてきたのは、大きなプレートに乗った大人のお子様ランチ。ご飯にあしあられた旗にワクワクし、たくさんの小鉢にどれから食べようかと悩んでしまう。小鉢はどれも少しずつだが、味はしっかりしていて、一品一品、どれも違って、どれもおいしい。丁寧に作られていることがよくわかる。メインのハンバーグもお子様ランチのハンバーグとはちがいで、スパイスの効いた本格的な味わい。まさに大人のハンバーグだ。それに、スープ、デザート、ドリンクバーと満足感はこの上ない。「二人とも食べることが好きだから、お客様にもおいしいものを食べてもらって、満足して『お腹いっぱい』と笑ってもらいたくて」と語ってくれたのは、ご主人の伊尻亮(いじりりょう)さん、絵梨花(えりか)さん夫妻だ。

「現するなんて。」と主に和食の飲食店で修業をしてきたご主人と、イタリアンの飲食店で修業し、調理師の免許を持つことが二人の夢になった。2020年6月27日(ロジナの日)にオープン。当初は夜の営業をメインとしていたが、コロナウイルスの影響から、発想を変え、ランチの営業を始めた。「カフェ巡りが好きで、よく食べに行っていたメニューを研究していたのが、役に立ってよかった」と笑って話すのは絵梨花さん。大人のお子様ランチも、「いろんな種類をちょっとずつ食べたい」という女性目線の発想から生まれた。

「家族でアットホームなお店を」
「ロジナ」とは、ポランド語で「家族」という意味なんです。家族でアットホームなお店をやりたいという思いから。だから、目指すのは、お友達の家遊びに行っていて、みんなでワイワイ食事をするのが楽しくて、またすぐに集まってしまう、そんなお店なんですよ」と亮さん。現在はランチ営業のみだが、徐々にメニューを増やしながら、夜の営業も再開したいという。

「夫婦で作れるものがちがうから、おもしろいな」と思っていて。これからは本格的な和食からスイーツまでやっていけたらと思うているんです。

お腹いっぱい笑顔が一番
二人はまるでみんなの食卓を預かるお母さんのおようでもあり、おいしい笑顔を見て喜ぶ両親のようだ。食べることは生きることであり、食を共にし、家族はそれぞれの形を作っていく。二

人がつくる「家族」の味はこれからのように彩られていくのだろうか。料理上手なお友達の家にお邪魔したように、お腹いっぱい味わってみてほしい。



オシャレな店内は夫妻が自らリノベーションしたもの。友達の家みたいな、ゆったりくつろげる、あったかい雰囲気だ。



幼い子供連れの集まりでも利用できる。気軽に、問い合わせせてみよう。

Text&Photo: Tomoko Takei

TENGOKU STAUFF お葬式が終わった後も

お客様サポート課 小鷹英明(おだかひであき)

私は、人生のもっとも大切な儀式である葬儀において、ご遺族の方々にご奉仕する葬儀屋の仕事は、大きな社会的意義のある仕事だと思っています。常にご遺族や参列者の皆様のお悲しみを思い、しめやかな中にも安らぎと安心のある「葬祭サービス」をご提供できるような、そして細やかな心配りができるような尽くしていきたいと考えております。

未熟者ではありますが、ご遺族の方の心情を察し、柔軟な対応ができるよう心掛け、日々の「お客様サポート」業務に取り組んで参ります。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。



編集後記

●暑い日が続きますが、みなさまは、どんなことに気をつけて健康管理をされていますか?
私の健康法はというと……玄米に、黒米、小豆、ひえ・もち麦など雑穀10種類以上の雑穀を自分でブレンドしたものを毎日必ず最低でも100g食べる。これをかれこれ5~6年続けておりますが、毎年悩まされていた花粉症も出ず、風邪もひかなくなりました。

●みなさんも様々な健康法をお持ちかと思いますが、「どうすれば一生元気で長生きできるか」これは人間の永遠のテーマですね。300年前の江戸時代にも、このことを真剣に考えた人がいました。その名は貝原益軒(かいばらえきけん)さん。

●その当時、人生50年と言われていた時代に、彼は一生現役で、85歳まで長生きしたそうです。そんな彼は、人々が心身ともに健康に生きるためのすべを「養生訓」という一冊に書き記しました。

●今でこそ健康本は巷に溢れかえっておりますが、この本は当時、大ベストセラーとなり、300年たった今でも読み継がれています。そのなかでも、これならやれる!と思った健康法を一つご紹介します。

●「毎日、歯をカチカチと、36回打ち鳴らすこと。そうすれば、歯は堅くなり、虫歯にもならない。」歯を打ち鳴らすと歯が強くなり、しっかりと咀嚼できるようになる。そうすると、唾液がよく出るので、結果的に消化を助け、脾胃を傷めなくなるのだそうです。

●実際、益軒さんは83歳になっても、歯が一本も抜けることなく、虫歯にもならなかったそうです。この「養生訓」、他にもなるほど!と思う健康法が満載です。是非、300年前の知恵を覗いてみてください。

(米丸麻希子)