



世界が注目した天皇即位。日本がうらやましい…

早いもので、あっという間に令和二年となりました。5月1日に即位、内外に即位を宣明する即位礼正殿の儀が10月22日に行われ、内外の祝福を受けられました。なかなか良いお顔でしたね。今上天皇は、私などからすると1歳違いで子供のころから親しんでいたの、『浩宮くん、しっかり頼むよお〜!』というノリですが、平成の御世が日本沈没で苦しんだ30年でしたので、令和に期待することは人一倍大きいと思われます。ここにきて評価が著しく高いのが皇后の雅子様。長らく元気なかったようですが、皇后に即位してからは外交官としてのキャリアが光り、各国から絶賛の嵐のようです。なにせ5か国語を話されるのですから、グローバル時代にぴったりの皇室代表で、嫁選びをした当時の宮内庁長官もさぞや安堵していることでしょう。

さて、お祝いもさることながら、現在の皇室典範での皇位継承権は、1位 弟の秋篠宮様、2位 その息子の悠仁様、3位 上皇様の弟の常陸宮様となっており、この3人だけです。悠仁様誕生でいったんは下火になった女系天皇を認めるや否や論争もまだまだくすぶっています。126代の今上天皇ですが、過去には女性の天皇も10人ありましたが、女系天皇は存在しませんでした。女系天皇には神の遺伝子が伝わっていないからというのが大きな論調です。

『女性天皇』は、天皇が急死して皇太子が幼かったりとか、息子たちの皇位継承争いのストップの為に立位した。女性天皇は皇室の血を引き継いでいることが大前提である。一方、『女系天皇』は皇室の母親から生まれた子が天皇になることであり、その性別は問わない。たとえば、今上天皇の娘の愛子様から生まれた男子が皇位に付けば、それは女系男性天皇であり、皇室典範はこれを認めない。萬世一系の血筋が求められるという。



つまりはこうだ。人間はX染色体とY染色体からなるが、XXは女性、XYが男性だ。この男性のY遺伝子に特有の問題があるそうだ。人類は、アフリカを発祥にして世界に広がっていったといわれるが、特別な男子のY遺伝子に7万年前からyap遺伝子というもの存在し、これが特殊な民族にしか継承されず、東アジアでは日本人男性に40%も残っている。近隣の中国や朝鮮にはほとんど見られず、ユダヤ人や一部のアラブ人にしか見られない特徴だ。このyap遺伝子は『神の遺伝子』ともいわれるが、何が神なのかはちょっと意味不明。しかし、自己を捨てて他人に尽くすことができる遺伝子とも言われているようだ。ここで怖いのが、日ユ同祖論が出てくる。昔からあった説だが、ゲノム解析が行われる現代になって、いよいよ避けがたい事実ともいわれるようになってきた。

皇室の話に戻ると、女系天皇を認めると、2600年にもわたってこの守られてきた『神の遺伝子』がぷつぷつと途絶えてしまうというわけだ。yap遺伝子は一度途絶えたとおしまいなのだ。でも明治天皇で皇統は途絶えているとかの『菊のタブー』が諸説ある。また、yap遺伝子がそれほど貴重ならば、日本男子は40%がそうなのだから、これを持つ男子を選定して、皇女と結婚させてもええのとちゃう？という説も…、実はこんな説はない。科学の進歩からして、皇室も大変困難な時代が来ているような気がします。22世紀には、日本の皇室は存在するのだろうか??

おでん の歴史 ……ごった煮文化

鍋料理の喫食率を調査したアンケートでは、1位『おでん』、2位『すき焼き』、3位『キムチ鍋』の順。この質問項目をはじめた1997年から2018年の22年間のなかで、「おでん」は19年連続のトップ記録を更新中だそうです。好きな鍋料理ランキングでも「おでん」は、ほぼトップを独占しています。まさにおでんは“国民食”といえそうです。

あらかじめ煮込んでおけば提供できる『おでん』は日本全国に広がり、屋台・居酒屋・駄菓子屋などで親しまれて、家庭の定番メニューともなっていた。さらに、1980年代から全国に広がったコンビニエンスストアで、冬期限定商品として扱うようになり、さらに一年中食べられるように変化してより身近な存在となった…、らしいけど現在のコンビニでは、8月にスタート、寒い時期とは言えないのに9月に売上のピークが来るのは、実に不思議な話です。

『おでん』は元々、『田楽』を意味する女房言葉です。『田楽』、もしくは『味噌田楽』は室町時代に出現した料理で、種を串刺しにして焼いた『焼き田楽』のほか、種を茹でた『煮込み田楽』があった。江戸時代になって『おでん』は『煮込み田楽』を指すようになり、『田楽』は『焼き田楽』を指すようになったらしい。女房言葉というのは、宮中などに仕える女房が使用した隠語で、田楽に「お」をつけて丁寧にし、楽を省略して『おでん』となったようです。

その後、田楽が『お座敷おでん』として客座敷に出されるようになったが、種を昆布だしの中で温めて甘味噌をつけて食べる『焼かない田楽』と区別するために『関東炊き／関東煮』（かんとだき）と呼んだ。その後の『関東煮』は、昆布・クジラ・牛すじなどでダシをとったり、薄口醤油を用いたりして関西風のアレンジが加えられていった。大阪の天満ではタコを甘辛く煮たものが人気となっておりこれを『関東煮』と呼んでおり…など言いますと、もうこれはごちゃごちゃで訳が分からない状況ですね。



その後、明治期には汁気の多いものになり、大正時代では関西に広まり、全国的に一気に広まったと言われています。こうして関西にも広まったおでんですが、最初は『田楽』との区別のため、おでんのことを『関東煮（かんとだき）』と呼ばれていました。なので両者とも同じ『おでん』のことを指しているのですが、関西に広まったものは関東とは少し違う味つけや具材になって広まりました。

好きな具材を選んで食べれるというのも『おでん』の魅力でしょう。でも、偏ってはいませんか？

そこで、免疫力をアップさせるおでん具材ランキング！

5位 ちくわ ……タンパク質があり、ジャガイモと食べるとなおよし！

4位 がんもどき…オリゴ糖あり、善玉菌を増やす

3位 ロールキャベツ…ビタミンの宝庫

2位 昆布…アルギン酸、フコイダンでウィルスから腸をガード、+こんにゃく・牛すじで骨が減らない

1位 たまご…栄養豊富、他の食材から食物繊維をも取り込み最強だ！

私の好きな大根は、役に立っていませんねえ…。



健康法師(尼さん)の独り言 パート98

和食の心得『まごわやさしい』

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて以来、日本独自の食文化は海外でも注目されるようになりました。『ご飯』や『お味噌汁』など形ある料理自体もさることながら、食に關しての『慣習』つまり『ご飯・お味噌汁・おかず』といった『組み合わせを基本とする食文化』が認められたということです。この組み合わせを表現するのが『まごわやさしい』…。ご紹介させていただきます。

ま…まめ 大豆や小豆などの豆類、納豆や油揚げ・豆腐・味噌などの大豆加工品。和食にあつてのたんぱく質のメイン素材ですね。

ご…ごま ごまの他、アーモンド・ピーナッツ・くるみなどの良質の脂質をメインにするもの。たんぱく質やミネラルも豊富。刻んだり、すりつぶすことで効率よく吸収されます。

わ…わかめ わかめの他、昆布・海苔・もずくなどの海産物。カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富。お酢の効果で食物繊維が柔らかくなり、油とのマッチングでは、ビタミンやミネラルの吸収率アップ！

や…やさい 野菜類全般。体内でのタンパク質利用効率、実はお肉よりお魚の方が良いです。お魚の脂(EPA・DHA)は脳や血液に働きます。

し…しいたけ 椎茸の他、きのこ類全般。食物繊維の宝庫。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含む。

い…いも じゃがいも、さつまいも、里芋、カボチャなど炭水化物を多く含み、ビタミンCや食物繊維も豊富。

毎日のおかずにこれらをまんべんなく使えば、自然にバランスの良い食事が出来上がります。現代日本人の食の中心は肉やパンに移りつつありますが、日本古来の食文化の知恵を知って合言葉として頭の片隅においておけば、いつまでも美味しく健康に過ごせる気がします。



編集後記

令和2年に突入ですね！本年もどうぞよろしく願いいたします。今年初の通信は皆さま、いかがでしたか？寒い日が続きそうですが、体調管理には十分お気をつけください。

