

## 山の日??こりゃなんだ??

忽然と現れた8月11日『山の日』、こりゃなんだ???

今年の8月11日から忽然と登場した国民の休日『山の日』。なんだかお盆休みとの連結で、今年からはお盆の休日が長くなるような会社が続出しています。これってどういう根拠の休日なのでしょうか？ 夏休み中の子供たちには恩恵はなさそうですが……。



2014年に制定され、2016年に施行された『山の日』ですが、知らなかったなあ…、こんな法律っという方が大多数かと思います。『山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日』だそうですが、別段、山に関する特別な歴史的由来があるわけではないそうです。漢数字の『八』が山に似ており、『11』が森林の木々を連想させるから8月11日に決まったという説もありますが、決定の経緯をしてみると、お盆の連休に上手く引っ付けて行こうという趣旨はやはり存在したようです。

当初は8月12日説があったようですが、日航機123便の墜落事故が8月12日に当たったために、これを避けて11日になったそうです。

一方で、これもいつぞやからできていた『海の日』。『海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う日』ということで、明治天皇が初めて船で巡幸をして、函館から横浜に到着なさった7月20日がその日となっていたようです。ですが、こういう歴史的記念日のはずが、なぜか7月の第三月曜日として毎年うろうろと日にちを変えるわけですね。夏休みスタートの7月20日の前になるかどうか、子供たちにはいささか関係しそうな『海の日』です。



こうしてどんどんと増える『国民の休日』。山の日で16日となり、ないのは6月だけとなりました。どんどんと休日を作って国民を休ませ、さらには有給休暇などもあり、いったいお国はどこまで国民を休ませるのか？ 働いてGDPを上げようというのではなく、休ませて消費を拡大しようという作戦のようですが、一方で1億総活躍時代と言って65歳でも70歳でも働けという、なんとも不思議なお国ですこと。ゆるりとながぁ〜く働け！ということなのでしょう……。

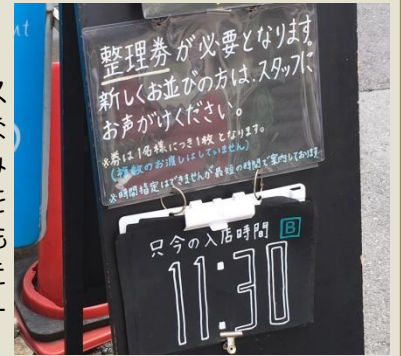
# 本日のカレーコーナー

第四弾は本町の北側、道修町近くにある『ボタニカレー』。雑居ビルの1階奥の1部屋、知らなければ確実に見逃してしまうという立地ででありながら、口コミで大人気店となったお店です。大行列になりすぎて最近では整理券を配って対応しているほどの人気ぶり。少し暗めで狭い店内は隠れ家的で、スパイスのとて面白い薫りが広がっています。



## カルテNO.4：アートなスパイス料理 ボタニカレー

メモ：1つのお皿の上にルーやご飯の他、ひき肉・色々な野菜たっぷりのピクルスが盛られていて、混ぜながら食べ進めるスタイルです。さらっとしたスパイシーなルーは辛めですが、添えられた野菜のピクルスを混ぜることで酸味が加わり、辛みが気になりません。トッピングで頼んだクリームチーズ豆腐・玉子のピクルス等を少しずつ混ぜながら食べていくと1口ごと違う味が楽しめます。スパイス名人とも評される店主が作るだけあって、散らされたスパイスを噛むと口の中に花が咲いたような香りになったり…などなど夢中のうちに完食。見た目も味もアートなカレーで女性ウケ間違いなし！ですが、意外と男性も多いお店です。



酸味+辛味で、いわゆる甘+辛の大阪らしいカレーとは一線を画するカレーです。食後は胃が爽やかな気分で、しかも食べたばかりなのにまた食べたい・・・と思う中毒性はスパイスのお蔭でしょうか。薬問屋の多かった道修町地域らしさを感じます。



## 健康法師の独り言 パート 69

娘の8キロオーバーにも驚愕しますが、わが身の体重の減らなき度合いにも閉口する毎日です。64〜65キロくらいだった体重が、昨年の12月以降増え始め、72キロにもなっています。(思えば、夜のクラブ活動を一切卒業したあたりからです。) 血液検査的にも『内臓脂肪がたっぷりやね』と医者にも警告を受け、この6月末からジムに通って筋トレ先生に付くわ、ゴルフレッスンも上げるわ、ストレッチ先生のところでも筋トレにも励むわ…。結構カロリーを消費しているつもりなのですが、今一体重が落ちません。体脂肪率は25.6%と堂々の肥満！でしたが、24.1%まで落ちて、やっとの思いで『軽肥満』というところまできました。(しかし、体重はどうしても71キロ台です。筋肉質になってきたからという説もありますが…。)

こういう自分を『ブタ』呼ばわりしていると、実は食用の豚の体脂肪率は15%前後でしかないという情報を得て、愕然！脂肪の塊かと思っていた豚ちゃんは、なんとちよとしたアスリート系くらいの体脂肪率だったわけです。『俺は豚よりブタだったのか…。』この猛暑の8月はゴルフにも行かず、屋内のジムで黙々と体重の低減に努める所存です。内臓脂肪を減らすという『ラクトフェリン』というサプリメント内に入れて、何とかして体重を減らさねば、膝が痛くて仕方ありません。次女に迷惑がられながらも『もち麦ダイエット』も同時並行してやっております。こうして食事制限にも気を使っているつもりですが、まだまだ甘いかもしれませんね。こうして世の女性陣の大いなる悩みが、理解されることとなりました。ダイエットに成功した記事は色々ありますが、こうした記事がもてはやされるほどに、難しいことなのですね…。とほほ…。



## 編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか？ もち麦ダイエットは私も試しております♪ 体重を減らす以外にもいろいろな健康上の数値を下げてくれる効果もあるので、健康な体作りにもお役立ちの食材ですよ！！

松村

