



## 旅してきました！ ～熊本編～

娘の結婚相手が熊本出身で、阿蘇で式をするというわけで、50年以上ぶりに熊本に出かけてきました。妻は東北出身なので熊本は初めてで、特に阿蘇山の特別な景色は心を打ったようです。（しめしめ…）異常な大きさの外輪山に囲まれて本当に雄大であり、ここしかないという地形は不思議なものです。是非とも皆様にも訪れていただきたく、急遽、熊本を考察してみたいと思いました。

阿蘇観光するなら、圧倒的にヘリコプターにお乗りください。空から見る阿蘇の独特の光景は最高です。地上をいかに走り回ろうとも、全く理解できないモノが観えてきます。30年に渡って無事故のヘリ会社です、ご安心ください。操縦席には元自衛官・高浜 63歳がお供いたします。なかなかの手練れです。

### 考察1.

このヘリポートのおねえさんと話していると、『くまモンの熊本には、熊はいなかった』説が浮上しました。

—ええ？どういふこと？ このヘリポートは、カドリードミニオンという動物園（志村動物園で有名なチンパンジーのパン君の本拠地）の一角なのですが、元は熊の養殖場だったというのです。なのに、九州にはクマはいなかった…。

熊の胆汁が飛鳥時代から消化器系を元気にする薬として利用されたようで、力強い熊は他にも全身が利用価値があったようです。現在では動物愛護の観点からは大ぴらにはできない話のように思いますが、現在は国内の熊からの採取はなく、中国産にかぎっているようです。熊胆含有薬としては、奇応丸・救命丸って有名ですね。昔はきつとやっていたのでしょうか。

### 考察2.

熊もいなかったくせに、何をしゃあしゃあと『熊本』って名乗っているのですか？問題ですね。

持統天皇の697年には文献に『肥後の国』として登場しているが、肥前・肥後をあわせて『火の国』だったらしい。その後、加藤清正が1607年に肥後熊本藩とした。元は『隈本』だったが、『ござとへん』に『かしこまる』では大きな『怯え』につながるとして、武将の中でも乱暴者格の清正が、力強い『熊』の字を当てたという説が有力のようです。

### 考察3.

食の事はレポートせずにはいられません。熊本といえば、即刻、『馬刺し』ですが、ご当地とあってさすがにメチャメチャ美味しいのは当然ですね。全く臭みもなく、ミナミで食する物とは一線を画しています。

熊本のブランド牛『あか牛』はすこぶる美味しいやないか問題です。国内で食用に飼育されている牛の94%が黒毛和牛ですが、赤牛は23,000頭で1.2%、その内の70%が熊本産です。おっとりした性格で放牧に適しており、こうして育った牛は非常に肉質が穏やかで、赤身はサシが少なめながらもジューシーであつさり美味しく！これは食する価値ありです！牛の国内消費量からすると、①輸入牛 60%、②乳牛やその他交雑種 24%、③黒毛和牛 15.5%、④あか牛 0.36%となります。（国産牛は②③④、和牛と言われるのは③④です）希少なブランド牛『あか牛』、相当にレベル感が出ております。

ヘリポートに行きたくて、期せずして動物園に入ってしまったわけですが、フライトまで2時間の待ち時間に結構、動物園を楽しんでしまいました。小鳥のショーや、全国区のチンパンジー・パン君の劇場などがあり、地方の動物園も頑張っているなあと思われまふ。この後、高千穂に抜けていきましたので、熊本市内には寄らずじまいでした。大阪から飛行機で1時間、近いものですので必ずや見落としをフォローしに戻るつもりです。（筆：健康法師）



ヘリコプター



阿蘇山上空

# 冬でも、コロナ禍でも。ど「冷え」が作る可能性。

コロナの緊急事態宣言などで、大阪でも心齋橋をはじめ主要な商店街も一時期は寂しい人通りとなったこともあり、それからだんだんと日常に戻りつつある昨今、ふと気づくといつもの道に見慣れないものが鎮座しています。

冷凍自販機、その名も『ど冷えもん』。。なかなかインパクトのあるネーミングですが、実はこのふざけた名前の自販機は 2021 年に初めて設置された屋外対応の「日本初の食品冷凍自販機」。ええっ？今までなかったの？というのも意外な話ですが、登場してから 1 年とちょいで、そこかしこで増殖したのは意外な展開力です。非接触・無人化自動化で人件費削減・24 時間営業、などのセールストークがコロナ禍にマッチしたこともあり、急速に広がった様（2022 年 7 月で 4000 台突破！）。また昨今の冷凍技術の進化で、冷凍食品はまずい⇒ウマイ！に意識の変化があったことも大きいでしょう。



ヒーファンで有名なケンミンのど冷えもん



自販機の仕組みは詳しくないのですが、中の「仕切り」を自由に変えることができる為、様々なサイズの食品に対応しているという事です。餃子や焼き鳥、ラーメン・うどんに、もつ鍋や肉にいたるまで多種多様なアイテム展開です。有名どころではちゃんぽんで有名なリンガーハットで導入され、着々と設置店を増やしているとか。。ちなみに自販機自体の価格は 200 万円程（リースも可）。しかも自宅用電源でも使用でき、一カ月の電気代は 7000 ~ 8000 円程度とあって、飲食店を開くことを考えるとハードルは低いですね。また食品ロスを極力減らせるのも大きな魅力です。

そんな自販機見たことないなあ、とお思いの方のために！？ 何と「ど冷えもんGO」なるアプリまで登場しました。ご近所の「ど冷えもん」の場所だけでなく、ラインナップも見れちゃう優れもの。おそらく今後もどんどん増えていくことでしょう。（筆：黒田）

## 健康法師の独り言 パート 117

ダイエットは既に解決済みです！

世の中の女子には、未だにダイエットが流行っているようですが、特別太ってもない方が志向しているようでして…。痩せるために意識的に炭水化物や糖質の制限、さらにはファステイング（断食）などしても一時的な効果しかなく、リバウンドしてしまうのが落ちです。

ダイエットに成功しリバウンドもなく普通の食生活をしている私に思うに…。そもそもダイエットしようとする意識がダメです。むにやむにやしてたら、結果、体重が自然に落ちました、というのが正しいわけです。そもそも栄養制限はすべきではない。頭脳のパフォーマンスが落ちるし、体調に異常をきたし、絶対にあつてはならないことです。

振り返ると、私のごぼう茶とサウナで痩せました。…というロジックはこうです。ポリフェノールと食物繊維で血管を綺麗にして、圧力をかけて毛細血管に血流が行きわたるようになったら、パンパン細胞が栄養を欲しがって、結果、代謝が上がってどんどん燃費の悪い体になりました。たつてわけです。これは老化防止策のつもりでした。

先日、テレビでやっていた最新の研究があります。食事が出されたら、まず、たんぱく質だけ食べ、5分間待つ。すると脳の満腹中枢を早々と刺激し、結果、たくさんは食べられなくなるというモノです。食べる物の順番を変えるだけで、優れてシンプルで有効なロジックですね。弱点は、①どれがたんぱく質かわからない、②ラーメンやうどん、そもそもたんぱく質はほぼ無いのですが…。③5分間待つってそんなことへん…。つまり、**食事の5分前にサバサバやプロテインを摂取すればよいだけ**です。実に簡単で、栄養も摂れてしまいます。

ダイエットで重要なことは、デブな人は間食が多い点です。つまり、有効な空腹感のごまかし方を知らないわけで、ここでも体に良いものを摂取することが重要です。プロテイン飲料を飲むか、グラスフェッドバター&MTCオイル入りの珈琲を飲むべきでしょう。このオイル2種は体に溜まらない即効性のエネルギー源であり、また珈琲はガンなどを防ぐ効果もあつてカフェインが脳のパフォーマンスを上げてくれます。意識すべきはダイエットではない。たんぱく質などの栄養を確実に摂って、オマケで痩せるべきなのです。



## 編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。熊本旅行を経て、上機嫌の健康法師。トラブルなく、無事に大阪に戻ってこられて何よりです。健康法師おすすめの赤牛だけでなく、何を食べても美味しい熊本！今後、旅行をご検討の方にはおすすめです！黒木

