

東都大学図書館通信(深谷キャンパス)

2020年が本に囲まれた1年になりますように

～ 医学や看護、栄養以外の分野もどんどん読みましょう ～

1. 『聞き書 埼玉の食事』

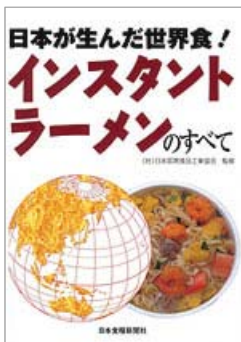
年が明けて早くも1ヶ月が経とうとしています。お正月に美味しい食事を召し上がった方も多いと思いますが、そろそろ日常の食生活に戻っていらっしゃる頃でしょうか。さて、年明け1冊目に紹介致しますのは、食生活に関する図書『日本の食生活全集全50巻』です。この全集は昭和初期頃に台所を預かっていた主婦の方々を中心に取材をし、都道府県ごとに当時の食生活の様子をまとめたもので、各地域の季節ごとの日常食や行事食などが紹介されています。読んでみると、昔おばあちゃんの家に遊びに行っていた頃のことを思い出されたりして、懐かしく温かい気持ちになります。料理のほか、各都道府県の特産・名産に関する記述もあり、埼玉県巻では深谷ねぎや川越いもが紹介されています。深谷ねぎはやわらかくて甘みがあり、白い部分が多いのが特徴ですが、なぜ「深谷ねぎ」と呼ばれるようになったのでしょうか。それは、「深谷駅から東京市場へ出荷されていたから」なのだそう。東京市場への出荷は明治末頃に始まったそうですが、当時の輸送方法はトラックではなく貨車であったため、最寄りの深谷駅から出荷されていたそうです。これが「深谷ねぎ」という名の由縁であり、現在ではブランドねぎとして全国にその名を響かせています。



日本の食生活全集11 『聞き書 埼玉の食事』
(深井隆一他編/農山漁村文化協会)

3. インスタントラーメンは日本が生んだ世界食です

インスタントラーメン第1号である「チキンラーメン」は、日清食品を創業した安藤百福(あんどうももふく)さんによって発明されました。終戦後の食事情を懸念した安藤さんは、日本人が好む麺類を普及させるべく、力の限りを尽くして研究を重ねたそうです。そして1958年8月25日、安藤さんが求めていた「安くておいしい」「調理に手間がかからない」「安全で衛生的」「保存性がある」という要素をすべて兼ね備えた魔法のラーメン「チキンラーメン」が誕生しました。「お湯をかけて2分間」というキャッチコピーは消費者の心を掴み、記録的な大ヒットとなったそうです。その後、1971年9月には「カップヌードル」が発売されますが、コップのような発泡スチロール容器に入った奇想天外な即席めんは、かなり高額だったこともあり、売れ行きに伸び悩んだそうです。しかし、ある出来事をきっかけに風向きが変わります。浅間山荘事件です。事件が連日テレビ中継される中、機動隊員がカップヌードルを食べる姿が映し出されると、視聴者は関心を寄せ、そこから爆発的に売れ出したそうです。奇しくも歴史的な事件が広告媒体となったカップヌードルは、今や世界中で人気を博しています。



日本が生んだ世界食!
インスタントラーメンのすべて
(日本即席食品工業協会監修/日本食糧新聞社)

2. 日本の古典を読む① 古事記

日本最古の歴史書である『古事記』は、第40代天武天皇の時に発案されました。当時、各地に伝えられていた天皇の系譜や歴史、そして神々の物語には誤りが多かったため、正しい伝えを選び定める必要があると考えた天武天皇は、舎人(とねり:天皇の側仕え)であった裨田阿礼(ひえだのあれ)に命じ、正しい伝えを暗唱させたのが始まりとされています。天武天皇が崩御した時に一旦『古事記』の編纂事業は中断されますが、第43代元明天皇の時に再開され、最終的に太安万侶(おおのやすまろ)が書物にまとめて、712年に完成しました。『古事記』と同時代に編纂された歴史書に『日本書紀』がありますが、両者は合わせて「記紀」と呼ばれ、お互いを補い合うような存在になっています。この2つ、実は似て非なるもの。一番の違いは『古事記』が国内向けに書かれた私的な書物であるのに対し、『日本書紀』は国外向けに書かれた正史(国家が編纂した正式な歴史書)だということでしょう。実際に『古事記』を読むと、歴史書という印象は少なく、むしろ神話や伝承を素材にした高度な文学作品という感想を持ちます。神様たちが織り成す壮大な物語は、きっと皆さんを魅了することでしょう。



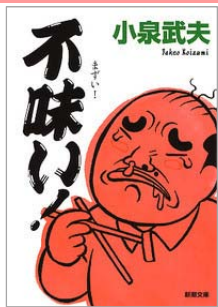
日本の古典をよむ① 古事記
(山口佳紀、神野志隆光校訂/小学館)

4. 歌手・小林幸子著書『ラスボスの伝言』

皆さんは「小林幸子」という歌手をご存知でしょうか。小林さんはダブルミリオンを記録した大ヒット曲をもち、NHK紅白歌合戦の豪華衣装などで話題を集めた国民的歌手です。最近では若い世代の方から「ラスボス」という愛称で親しまれています。テレビでみる小林さんは、いつも明るく仕事を楽しんでいらっしゃる姿が印象的ですが、実は歌手生命を絶たれてしまうかもしれないほどの危機を迎えたことがあったそうです。つらいことがあっても小林さん流の考え方で、大きな壁をいくつも乗り越えていらっしゃるのか。この本では、小林さんが人生をより良く楽しく過ごしながら、大きな幸せを招くために心がけているルールを記してくださっています。「ライバルは常に過去の自分」「自分の機嫌は自分で取る」「なんでも新たなことに挑戦してみれば、目の前の風景はどんどん広がる」—いくつかの胸に響く言葉が小林さんの直筆で紹介されています(とても達筆です)。カリリとした明るい本で、読み終えた後は清々しい気持ちになります。創意工夫しながら人生を楽しんでいらっしゃる小林さんの生き方に、あなたも触れてみませんか。



ラスボスの伝言
(小林幸子著/小学館)



不味い!
(小泉武夫著/新潮文庫刊)

今まで食べた中で“1番美味しくなかった食べ物”は何ですか？

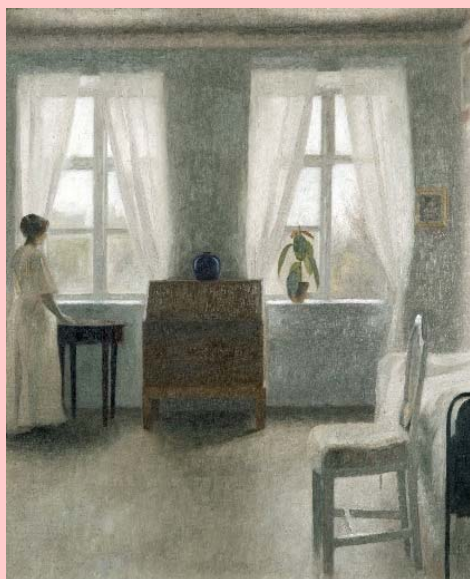
管理栄養学部 講師 高橋朝歌

私はこれまで、栄養士を目指す学生と長く接してきました。学生たちになぜ(管理)栄養士になりたいと思ったのかを聞くと、たいがいはこちらが予想する答えなのですが、何人か「小中学校のときの給食がまずかった、あんなものを子どもに食べさせるなんてひどい、自分が栄養士になって子どもにもっとおいしい給食を提供できるようにになりたいと思った」と答える人がいました。へえ、まずい食べ物の影響かってすごいなと印象に残っていたのですが、この原稿を書くにあたってそのことをふと思い出しました。世に美味しいものの本はたくさんあるけれど、まずい食べ物(いわゆるゲテモノではなく)を扱った本ってあるんだろうか。

おいしいかまずいかを評価しているのは脳ということになりますが、おいしさを感じるメカニズムがかなり解明されている一方、まずいと感じるメカニズムは完全には分かっていないようです。『食品と味』(伏木亨編著, 光琳)によると、食品のまずさには、生得的・本能的なまずさと後天的な学習や情報によるまずさに大別できるとのことですが、人の場合、個人の食経験や慣れがおいしいまずいに大きく影響しているために味の評価が多様になってしまうので、味の科学的な研究にはまだまだ多くの課題が残されています。

本の話に戻ると、まずい食べ物の話に特化した本はあまり見当たりません。有名な小泉武夫先生の『不味い!』(新潮社)と言う本は、いろいろなところで食べたまずいものが、いかにまずかったのか恨みにも似た気持ちを込めてそれはそれは細かく描写されています。「そうそう」と思うところもあれば、「そうかなあ」と思うところもあり、やはりおいしいまずいは個人差があるなあと思いました。もう一つ、ちょっと古いですが西原理恵子さんと神足裕司さんの『恨ミシュラン』(朝日新聞社)もあります。まずさの描写はこちらの方が過激です。でもどちらも食べること、食べ物に対する執着がものすごい人が書いているので、恨み言が書かれているとはいえ楽しく読めます。

私のいちばんまずかったものは、塩クジラを入れたみそ汁です。作った本人(母)が失敗だったと認めています。30年以上経っているのに家族みなおぼえているので、ある意味思い出の味です。まずいものの記憶がいつまでも残るのは有害なものを二度と摂取しないための本能らしいですが、確かもう一生食べないだろうと思うくらい、味やにおいを鮮明におぼえています。



ハマスホイとデンマーク絵画

幸福の国として知られるデンマークでは「ヒュゲ(hygge)」という価値観が重んじられています。ヒュゲとは「くつろいだ、心地よい雰囲気」という意味で、これはデンマーク絵画にも深く息づいています。デンマークを代表する画家ヴィルヘルム・ハマスホイは、西洋美術が華々しく展開する時代に静謐な世界を描き続け、独自の絵画を追求しました。彼は同時代に活躍した画家の中でも異彩を放ち、17世紀オランダ風俗画の影響が認められることから「北欧のフェルメール」とも称されています。時代遅れと揶揄され、一時はデンマークでもその存在を忘れられました。近年、ハマスホイの評価は世界的に高まりつ

(左) ヴィルヘルム・ハマスホイ 《寝台》 1896年 ユーテボリ美術館
Gothenburg Museum of Art, Sweden ©Photo: Hossein Sehatlou

つあります。本展はハマスホイ作品の約40点が一堂に会するほか、19世紀に生み出されたデンマーク名画の数々を日本で初めて本格的に紹介する貴重な展覧会です。皆さん、この機会をぜひお見逃しなく。ヒュゲ文化が詰まった珠玉の作品をご堪能ください。

会場: 東京都美術館(〒110-0007 東京都台東区上野公園8-36) 会期: 2020年1月21日(火)~3月26日(木)
開室時間: 9:30~17:30(夜間開室: 金曜日、2月19日(水)、3月18日(水)は9:30~20:00) ※入室は閉室の30分前まで 休室日: 月曜日、2月25日(火) ※ただし、2月24日(月)・休、3月23日(月)は開室 観覧料(当日券): 一般1,600円/大学生・専門学校生1,300円/高校生800円/65歳以上1,000円 ※中学生以下は無料 ※身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方とその付添いの方(1名まで)は無料 ※いずれも証明できるものを持参 特設WEBサイト: <https://artexhibition.jp/denmark2020/> 展覧会ツイッター: @denmark_2020 お問合せ: 03-5777-8600(ハローダイヤル)

呼吸法で集中力を高めよう

終講試験や看護師・保健師・助産師国家試験に向けて、図書館で毎日朝早くから勉強している皆さん達の姿を目にしております。皆さんの努力が実を結びますことを心よりお祈り申し上げます。呼吸を整えると頭がスッキリして、集中力が高まるそうです。オススメは「丹田呼吸法」。まず、おへそ下にある丹田(たんでん)という所を意識しながら、3秒で鼻から息を吸い、3秒間息を止めます。その後、15秒かけて鼻からゆっくり息を吐いていきます。自律神経を整え気持ちが落ち着き、直感力が高まる効果もあるそうです。

寒椿? 山茶花(さざんか)?

鮮やかな紅色に目を奪われ、思わずシャッターを押しました。大学の中庭でひたむきに咲くこの花は、寒椿でしょうか。それとも山茶花(さざんか)でしょうか。



か。図鑑や事典で調べますと、花の大きさや開花時期などに違いがあるようですが、専門家でも見分けるのが難しいそうです。いずれにしても、冬の景色に彩りを与えてくれる可愛らしい存在です。