

「腸」で学ぶ

ドイツ人医学生のエッセー「おしゃべりな腸」という本がベストセラーになっているという記事に出会いました。腸は第2の脳といわれ注目されているというのです。腸には億単位の神経細胞が存在し、腸内細菌の状態は精神状態や性格にまで影響を及ぼすと言われるそうです。そこで重要な働きをするのが、野菜や果物で、中でも乳酸発酵させた野菜に注目が集まっているということです。発酵させた野菜は、生の時よりずっとビタミンが豊富になる上、消化にもいいそうです。

この記事を読んで、無性にぬか漬けが食べたくなりました。

私の母親が元気なころは、ぬか漬けが毎日のように食卓に出ていました。そうそう、日本の伝統的な発酵食品は「ぬか漬け」だよと思い立ち、昔、母親が使っていたぬか漬けの樽を引っ張り出し、米糠、鷹の爪、ニンニクなどを買い揃え、ぬか床づくりの準備をしました。

まず、塩水をつくり、その中に食パン1枚と米糠をよく混ぜながらにぬか床をつくりまします。そこに、こんぶ、鰹節、干しシイタケ、鷹の爪、ニンニクを入れました。最後に、私が毎日食べているプレーンヨーグルトを半分ほどいれました。今回は、おまけに米麴の甘酒も入れてみました。これで準備は万端です。翌日に、「捨てづけ」となるキャベツときゅうりを入れました。三日後から、キュウリやナスを漬け込み始めました。

久しぶりに、我が家の「ぬか漬け」を食べてみました。酸っぱい中にも、味わいのあるいい漬物です。「これは、おいしいなあ」「きっと、この酸っぱさがおなかにいいんだなあ」と思いながら食べます。この「体にきつといいと思いながら食べる」、この意識が食べる時には必要なんだと思います。これぞ「医食同源」。科学的な効果が解明されない昔から、日本人は、発酵食品の良さに気付いていたのです。

先日、テレビを見ていましたら「ぬか漬けを愛してやまない外国人、ドイツから招待」というタイトルが目飛び込んできました。「腸は、第2の脳」と本に著したのもドイツ人ですが、どうやら、ドイツでは、腸内細菌の状態を健康に保ち、穏やかな精神状態をつくったりする発酵食品の評価が高まっているのかも・・・。

私たちも、日本に古くから伝わる発酵食品をもう一度見直し、「腸で学ぶ」生活をしてみませんか。また、このような伝統的な食品を、次世代に引き継いでいくのも、私たちの生涯学習だと思います。(M. Y)