

与謝野晶子のメッセージ

晶子といえば歌人というイメージが強いかもしれませんが、生涯に15冊もの評論集を執筆するなど、社会や人間の在り方について積極的に発言しています。連載四回目は、それら評論集の中から、共感できる、勇気づけられる晶子の言葉を紹介いたします。

(1) 正月の気持ち

晶子は、新たな一年の始まりであるお正月が好きだったようで、新年を迎える気持ちについて、評論集の中でたびたび言及しています。

正月になったという事は誰の心にも新しい一つの前進が感ぜられ、希望が湧き、冒険的、創造的の勇気が発生するのを感じる。どの木にも芽が膨らみ蓄がいきばむように、人間にも春の陽光に適応して、じっとしてられないような快活な衝動が内から込み上げるのである。[中略]どの家の親も、ござっぱりした物を子どもに着せたいのは、外観や趣味の上からばかりでなく、子どものその新しく伸びて行く心の生活を正月の来る毎に祝ってやりたいのである。

「正月と遊び」「光る雲」(昭和3年)

この文章には、新しい年への希望や、子どもの健やかな成長を祈る気持ちが溢れており、読んでみると、こちらの気持ちまでもが、清々しく前向きな気持ちになってきます。



▲与謝野家の家族（堺市博物館蔵）

(2) あきらめない心情

晶子の前向きな性格は、評論集の随所にうかがえます。晶子は筆一本で家計を支えており、苦手な仕事も嫌々ながら引き受けることもありましたが、決して卑屈な態度はとりませんでした。晶子が37歳、働き盛りで多忙を極めていたころ、次のような心情を述べています。

自分はいかなる場合にも「あきらめ」とか「犠牲になる」とかいう卑屈な心持を好まない。実際の自分はたゞ厭々ながらあきらめさせられてしまい、犠牲にされてしまうにしても、それはさらさら自分の本意ではない。何とかして自己の進路を切り開いて通るのが今日の若い婦人の賢い健かな心掛けである。

「折々の感想」「雑記帳」(大正4年)

あきらめず、犠牲になることなく、進む道を切り開きたい。忙しさに負けず、自身に適した仕事をやり抜きたいという晶子の強い心情が読みとれます。



▲三男・麟と自宅書斎にて（関西大学図書館提供）

(3) 震災を乗り越えて

大正12年、晶子45歳の時、関東大震災が起こります。晶子の家族、自宅ともに無事でしたが、長年かけて書き綴った『源氏物語』の現代語訳の原稿数千枚が焼失してしまいます。

晶子は、震災の後、復興に励む人々の姿を見て、人間が生きよとする意志の力(=「生の意力」)の強さを感じたと、以下に述べています。

人は自然に打負かされて死なない限り、負傷しても、家屋と財産とを失っても、飽くまで自然に対抗して自己の生の意力を押通そうとする強い本能があり、それが次の瞬間に内から踊り出して来る。[中略]不安には相違ないが、それだけ油断せずに、どうにかして自己の生を建て直そうとする。危難の試練のもとに人は強くなり賢くなる。

「大震災後の生活」「砂に書く」(大正14年)

焼失した原稿を復元することは不可能でしたが、晶子は、その15年後、新たに『源氏物語』を現代語訳した『新新訳源氏物語』を書き上げました。

元の状態に戻すことは難しくても、新たなものを作り上げ、立て直すことができる。そうしたことを可能にする「生の意力」が人間に備わっていることを、晶子は身をもって示したといえるでしょう。

「試練のもとに人は強くなり賢くなる」晶子の言葉は、東北地方太平洋沖地震からの復興に力を尽くす今の私たちを勇気づけるメッセージのように思います。

*引用の本文は『鉄幹晶子全集』により、適宜私に表記を改め、句読点を施した。

(堺市文化課学芸員・岡崎 智美)

ファイトケミカル

植物に多く含まれるファイトケミカルがアンチエイジングとして、現代の大切な栄養素として注目を集めています。いろいろな種類の野菜や果物を摂取して健康に役立てましょう。植物のパワーをもっと知って毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

【ファイトケミカルとは】

第7の栄養素 | **ファイト(フィット)=植物ケミカル=化学物質**

ファイトケミカルとは、植物(ファイト=フィット)が作り出す化学物質(ケミカル)という意味で、光合成二次代謝産物のことを指します。植物の「色」「香り」「苦味」などの素になっており、植物の生命を守る大切な成分で、「第7の栄養素」と呼ばれています。果物や野菜が本来、自分たちを守るために作り出す、自己防衛成分のこと、その種類や働きは多種多様です。

食の3つの役割とファイトケミカル

近年、活性酸素と生活習慣病関連が注目されています。食品はもとも図のような3つの役割があったのですが、最近はグルメ志向、加工食品等で感覚機能(嗜好)ばかり重視される傾向にあり今一度、第3の役割である生体機能調節部分を見直そうという動きが出てきました。その1つとしてファイト(フィット)ケミカルも重視されて研究が進められています。

ホント? ウソ?

ために情報

ファイト(フィット)ケミカルは、野菜の皮にも含まれているから皮も一緒に食べるほうがいい。

ホント 食材によって様々ですが、皮などに多く含まれている野菜や果物もあります。なので、皮ごと食べられるものは皮ごと調理して食べましょう。

野菜は生で食べる方がファイト(フィット)ケミカルをより多く摂取できる。

ウソ ビタミンのように、加熱によって効果が大きく変わることはありません。たくさん色の野菜を食べることが大切なので、多くの食材を使って食べられる方法を考えてみましょう。

代表的なファイト(フィット)ケミカル

リコピン
トマトやスイカなどに含まれる赤い色素でカロテノイドの一種。紫外線によって皮膚表面で発生する活性酸素を消去させたりと、美白パワーや美肌に期待できます。

アントシアニン
ブルーベリーや黒豆、ブドウなどに含まれる色素で、目の疲れを回復サポートします。また、抗酸化作用や肝機能向上にも役立ちます。

スルフォラファン
スルフォラファンは、ブロッコリーだけに含まれる特有のファイト(フィット)ケミカルで発がん性物質を無害化する解毒酵素の働きを高めます。特に新芽にこの成分が多く含まれるため、スプラウトがおすすめです。

カテキン
緑茶などに含まれる苦味成分で強い抗酸化作用があり、体内での細胞を酸化から守ってくれます。ガンの発生を防いだり、肥満を抑制したり、生活習慣病の予防にも大いに役立ちます。

ケルセチン
フラボノイドのフラボノール類に属し、血流や各組織に拡散され低い濃度でも抗酸化作用を発揮します。解毒作用も期待できます。

β-カロテン
カロテノイドの一種で緑黄色野菜に多く含まれる成分で体内でビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力(抵抗力)を高めたり、また活性酸素を除去します。

クルクミン
ウコンの主成分で、黄色の色素でポリフェノールの一種です。解毒作用があり、肝機能を高めます。免疫力も高め、抗酸化作用も期待でき、美容成分としても名をあげています。

フコイダン
コンブやワカメなど海の植物に含まれるファイト(フィット)ケミカルで、多糖類の一種。海藻特有のヌメリの部分に多く含まれ、白血球の働きを高めて腫瘍の増殖を抑制、強い抗がん作用が認められています。

