



BE BEAUTIFUL 21

わび、さび、日本美・中

夕比子の鼻、人の心

ラと落とし、これでいかがですか
 と言うと、有力者は「鼻が低くな
 って、ずっとよくなつた」と満足
 したそうです。芸術を理解しない
 世俗的な人間を嘲笑する逸話です。
 孤高の天才という言葉がありま
 すが、芸術家は理解されないから
 偉大なのだという考え方は広くい
 きわたっています。ベートーベン
 やシューベルトの孤独はよく知ら
 れています。詩についていえば、
 偉大な詩人は神の啓示や超自然
 なインスピレーションに動かされ
 詩を創るという考え方が西洋には
 あります。日本の美意識、芸術観
 と比較してみます。

人の心をとねよして

『古今集』の仮名序（平仮名
 で書かれた序文）は紀貫之によ
 るとされます。「やまと歌はひ
 との心をたねとして、よろづの
 言の葉とぞなれりける」。日本
 の歌は人間の心からできるのだ
 というのです。続けて、「ちか
 らもいれずしてあめつちを動か
 し、目にみえぬおに神をもあは
 れと思わせ、男をむなのなかを
 もやはらげ、猛きものの心の心
 もなぐさむるは歌なり」。男女
 の仲を和らげ、荒々しい武士の
 心を慰め、天地を動かし、鬼さ
 えあわれと思わせるのが歌であ
 り、その歌は人の心がタネだと
 いうのです。

写真でなら、たいていの方が
 ご覧になっているはずで。ル
 ネサンスの天才ミケランジェロ
 が制作した夕比子像のことです。
 事実がどうかはともかく、この
 夕比子像に関して、いかにもと
 思わせる、次のような逸話があ
 ります。
 ミケランジェロが巨大な夕比
 子像を彫っていると、町の有力
 者が通りかかり、この像は鼻が
 少し高すぎる、と文句をつけま
 した。ミケランジェロは腹をた
 てますが、スポンサーでもある
 ため無視できません。そっと大
 理石の粉をつかむと、ノミと金
 槌をもって高いところに上りま
 した。聞こえよがしにコツコツ
 音をたて、大理石の粉をパラパ

はまったく正反対です。西洋の
 詩人は超自然的なものに動かさ
 れて詩を創りますが、日本の歌
 は逆に超自然的なものを動かす
 のです。超自然的というところ、あ
 まりに漠然としているため措き
 ますが、日本の歌は「男をむな
 のなかをもやはらげ、猛きもの
 の心の心もなぐさむる」とい
 うように、人の心を動かしとき
 に成立するという考え方は重要
 です。西洋の詩も、超自然的な
 ものに動かされてきたとい
 ても、人の心に響いたからこそ
 後世に残ったのではないでしょ
 うか。人の心から人の心へ、と
 いうことは、歌だけでなく日本
 の芸術すべてに共通すると考え
 られます。日本の歌は、人々が
 交流する場で創られてきたとい
 う事実が大事なポイント。

▼アキアボトリング山中湖工場分(キャップ表示 賞味期限/＋Y)

エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~		(検査日:2022.2.17)	
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.64mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.15mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.01mg
●硬度	30.2mg/L		

▼アキアボトリング鈴鹿工場分(キャップ表示 賞味期限/＋S)

エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~		(検査日:2022.3.11)	
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.65mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.12mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.02mg
●硬度	29.6mg/L		

知床らうす海洋深層水成分実測値

ただ、トウガラシに健康効果
 がないのかといえば、その逆で
 す。高血圧や糖尿病に効果があ
 ることは、研究結果から明らか
 です。トウガラシに含まれるカプサイ
 シンは、発ガン物質を非活性化
 することも分かっています。要
 するに、適度に摂ると健康効果
 が期待できますが、摂りすぎは
 禁物ということです。胃に潰瘍
 がある人は、トウガラシは控え
 たほうがよいでしょう。

健康ライフ 100メモ

健康常識のウン⑭
トウガラシでダイエット

トウガラシは発汗作用で新陳
 代謝を高め、脂肪を燃焼させる
 効果もあります。ダイエットの
 ため、毎食、トウガラシを摂る
 人がいますが、おすすめできま
 せん。トウガラシのような刺激
 の強いものは胃の細胞を傷つけ
 ます。ダイエットに成功しても、
 それは胃を壊した結果と考えた
 ほうがよいでしょう。



★やまいもエコ料理★

〈材料〉山芋(長芋)の皮

〈作り方〉山芋は、とろろ、短冊にしても美味しいですね。
 その皮を捨てないで、短冊に切ってフライパンに油をひ
 いて炒めます。塩、コショウで味付け。炒めると灰汁(あく)
 はなくなります。食感はモチモチサクサク。

自慢料理というよりエコ料理です。お試しください。



「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。

滋賀県栗東市

上原良恵様

わが家の自慢料理

世界自然遺産 知床らうす 海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号

純水ブレンド



●ボトル1本 12リットル 1,620円
 ●安心サポートパック 1,100円/月

※税込価格となります。