

G3 のツイッター その2

烈剛河内 竹井 保満

群馬県富岡の製糸場が世界文化遺産に登録されて誠に喜ばしいことです。

世界のシルク工場として高度な技術や製品ともに素晴らしい業績、官製ながら外貨を稼ぎ日本国の隆盛に貢献したことは賛美に値します。

然し、これを支え続けた主役は、お蚕さん、日本全国に広がった養蚕業者達です。

私の家も農家でしたが、養蚕の春夏秋のスリーシーズンは、百姓仕事の他に、お蚕さんを飼いました。現金収入の為に、狭い農家のお座敷や居間が、蚕専用の数十段ベッドの部屋に変わります。

桑の木の栽培、朝早くの桑摘み、定時の餌やり、蚕は弱い虫で、空調や防疫清浄に気を遣い、大量の糞の始末など、子供たちも働きました。

この名残が文化遺産にだけでなく、農村に今も残された桑の老木があります。村起こしの為にこの桑の実をジュースやジャムにして売り出している高齢者の記事を見ました。子供のころ口の周りを紫色にして、桑の実をお菓子の代わりに食べました。

私も三年前から桑を育てていますが、今年は何千個かの実を付けています。

桑の実には、煩い程 CM で見せられる北欧産のブルーベリーに比べて三倍のポリフェノールがあるそうで、正に宝の樹です。ポリフェノールは光合成で生まれるので、あらゆる植物にあります。その種類、約五千種類、それぞれに役立っているそうです。日照時間の短い北欧より、日本の桑の実が優れていることが頷けます。アルコール党の方々は赤ワインがポリフェノール一番と宣たまわれますが軍配は、桑の実。

諺に曰く 「ワインに酔うは卑し」 紳士淑女お気をつけ遊ばせ。

前述の桑の老木は桑畑の隅っこや土手に植えられ、栽培中の桑の病虫害を防ぐための物言わぬ犠牲者だそうです。

私もこの桑の木のように少しでも役立てば、と、ウォーミングアップを兼ねてジムの清掃をしています。器具を片付け、掃除機と回転式モップで水拭き、オープンの9時に間に合わせます。

このお掃除爺さんを悩ませる事があります。

プロテインを大量に混合した飲み物を床にこぼされる事です。乾くとプロテインは膠と同じ成分なので、強い接着力が有り、白い花模様をあちこちに作ります。水で一回や二回拭いてもなかなか取れません。

BCAA が流行っているとのこと、聞いてみると、必須アミノ酸を摂るためとか、必須アミノ酸はサプリメントで摂らないと食物では摂れないと思っている人たちがいる様です。BCAA には、バリン、ロイシン、イソロイシンの三種類しか入っていません。必須アミノ酸 8 種類全部取らないと穴の開いた桶に水を汲むのと同じ事になると思います。普通の食事に僅か卵一個とチーズのひと切れで、結構補給できると思います。

摂りすぎは、肝臓腎臓に負担がかかります。

「肝腎・かんじん」 老婆心ならぬ老爺心。