



東光第 23 号  
2012/9/7

暑さ寒さも彼岸まで

まだまだ日中は暑いけれど、朝夕の風には涼感と鈴虫の鳴き声が乗ってきます。

畑では7・8月は勢い良く伸びる雑草との格闘の日々でしたが、最近では、雑草の勢いも夏野菜の勢いも少し落ち着いてきました。

もう秋の気配です。

そろそろ体を冷やす食べ物飲み物、冷房など夏の生活を控えていかないと、来たる冬に冷え症が残ります。

身の回りから秋を感じる頃には、自分の体も秋の体になっています。

上手に季節に乗っていきましょう。



和綿も少しずつ弾け始めました。

### 温暖化の話

今年の夏も暑かったです。暑さだけでなく日本各地で異常気象の被害が出ていました。



北極海の氷が過去最高に縮小してしまつたという心配なニュースもあります。

また冬に凍るでしよという単純な話ではありません。

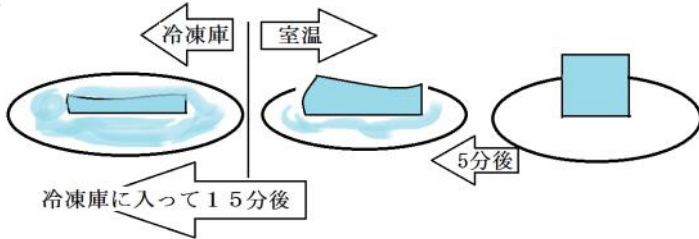
冷凍庫の氷を外に5分出して置くと、大方解けます。

解けてしまおうかと冷凍庫に慌て戻しても、氷は冷凍庫の中でもしばらく解け続けます。

15分後に冷凍庫から取り出して

みても氷より液体としての量の方が多くなります。北極海水も似たようなものです。

夏場に多くの氷が解けてしまうと冬にできる氷の量も減ってしまいます。氷が解けると↓



海水温度が上がることで集中豪雨やハリケーンなど異常気象をもたらすと言われています。

海水温が上昇する事で冬の氷の面積が小さくなり、夏↓冬↓夏と段々氷が小さくなるという悪循環に陥る。

海水は太陽放射の反射の役割も担う。海水が減ると太陽放射の吸収率が上がり、温暖化は加速する。

海面上昇により島を沈める。

北極熊を始め生態系への影響。北極の氷は今後30年でいつ消滅してもおかしくないとされています。

一度氷が解けてしまうと、悪循環に陥ってしまい人の手では取り戻す事はできません。

僕たちにできる事は、人為的原因の温暖化をストップさせて、氷がこれ以上解けないよう努力する事しかできません。

なかなか切ない話ですが、今年の夏も皆さん汗かきながら節電に努めていました。

人は逆境には強い、贅沢言わない生活をこのまま続けていければ少しずつ好転していくと信じます。

### 廃棄食料から取り組む

#### 温暖化防止

日本の年間廃棄食料は約2千万トン。これは世界第一位です。

日本の穀物生産量が約1千万トンですから、その生産量の二倍量を捨てていることになります。

この廃棄食料で日本人なら3千万人分、途上国の人なら5千万人分の一年分の食料になります。

世界での食糧援助の総量は550万トン、栄養不足で亡くなる子供は年間500万人、日本の廃棄食料の1割でこの子供たちの命が救えます。

この廃棄食料のうち、飼料や肥料として再利用される割合は25%でその他は焼却処分されます。

ここで排出されるCO2の量は、京都議定書で定められた削減目標の半分にもなりません。

日本は食品の7割が外国から輸入したものです。

食料を輸入するのには、外国の水を使い、農薬や化学肥料で土を傷め、長い航路をやってきます。

外国の土地を荒し、二酸化炭素をまき散らし、環境を破壊しながら輸

入っていると云っても過言ではありません。

しかし輸入した食料の3分の1 (1940万トン)を捨てています。

食料廃棄は外食産業やスーパーが多そうなイメージがありますが、総廃棄量の半分は家庭から出ているものです。

お米一粒に神様が宿っている。

「いただきます」で始まり「ごちそうさま」で終わる

お箸の正しい持ち方は、米を一粒も残さない為のもの

食を敬い、神様、お百姓、料理してくれた方に感謝するという文化が沢山ある日本。

今一度一人一人が身近な食を見直すと、食料廃棄のもつたいなさも消え、温暖化はじめ地球環境にも貢献できますね。

覚えておきたい言葉

・ハンバーガーコネクション(ハンバーガー一つで畳一畳分の熱帯雨林が破壊。牛による砂漠化が深刻な問題となっている事を表す)

く食べる事にとらわれないく

2010年8月5日、南米チリ鉱山の地下50Mで大規模落盤事故がありました。

地下70Mの待避所で気温36度、湿度80%。

その中生き抜いた33人の作業員の生存が確認されたのは事故から17日後のことでした(救出されたのは事故から69日後)。

事故から17日間の彼らの食事内容は一日

ツナの缶詰を2サジ

クラッカー 2分の1枚

ミルク 2分の1カップ

作業員は痩せたものの、健康状態は比較的良好でした。その様子はテレビでもご覧になった方もいると思います。

食事内容だけでなく、リーダーの統率により、清掃を徹底させ、役割分担をし、一日に一回全員でお祈りをするなど悲劇的な状況下での心の安定に努めた事も元気だった

大きな要因であったと思います。

しかし、この食事も生きたというのはいかに大切な事を教えてくれたような気がします。

最近「少食」という言葉を良く聞くようになってきました。

著書に「空腹が人を健康にする」

などある一日一食で活躍する南雲吉則医師が最近では有名ですが、マクロビオティックや西式医学、甲田式療法など昔から少食をすすめる健康法は沢山あります。

少食と言うよりも、それが適量であり三食しつかりと食べるほうが無理があると言った方がいいのかもしれない。三食食べる事にとらわれすぎているようにも思います。

一日3食食べてそれを消化吸収するには42.195キロのフルマソンを走破するくらいの体力が必要で

少食にするという事は、その体力を他に回せるということ、免疫を高め、排毒力を高め、老化も防ぐと言われています。

僕らの生命力は食べ物によるものだけではなく、体から作り出す力もあります。

外から入れる事よりも内から生じさせる事を重要視してみると食事のあり方も変わってくるかもしれません。

僕も一日2食です。周りにも2食の方が増えてきました。皆元気です。僕が2食にした発端は知識からですが、「なんとなく食べなくても平気だから」という方もいます。

この先地球では環境問題から、食糧問題、水問題に直面すると言われています。快適な体を求めるだけでなく、きたる問題に本能で備えているのかな、などと思います。

く今後の東光會の予定く

9月22日土曜日9時30分から自己治療教室を開催します。自分で自分の体を整える手あての仕方を教えます。自分で自分の体と向き合い会話をしていく事は大切な事だと思います。東光會の詳細は「東光24」をご覧ください。

参加される方は20日までにご連絡ください。

その次の東光會は11月10日です。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

TEL 0467-98-3213

MAIL toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索