

さちひろ

発行：天理教狭千廣分教会 〒589-0021 大阪狭山市今熊1-1133 Tel.072-365-2571
E-mail:wat@sachihiro.com url:http://sachihiro.com 編集兼発行人・山口 渡

天理教狭千廣分教会の広報紙

- 1面・「食」の世界的潮流は日本型
- 2面・幸せを届ける言葉
- 3面・連載・おさしづの点滴
- 4面・教会の動き・編集後記

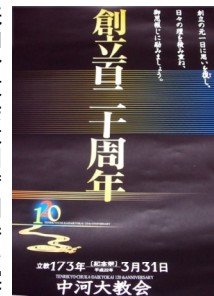
教会の動き

- 朝づとめ…毎朝・6時30分
 - 夕づとめ…毎夕・7時00分
 - 春季大祭…1月21日午後1時30分
 - 秋季大祭…10月21日午後1時30分
 - 月次祭…毎月21日 午後1時30分
 - 春・秋季霊祭…
3月22日・9月22日 午後1時30分
- ※教会の場所は、左の地図の📍マーク。市立公民館の裏・西側です。



■中河大教会創立百二十周年へ
中河大教会は、再来年3月に創立百二十周年を迎えます。

それに向けて、創立の元一日に、そしてそれぞれの信仰の元一日に「思いを復（かえ）し、日々の理を重ね、ご恩報に励みましよう」とのスローガンを掲げて、歩みを進めています。



上はそのポスターです。またそのれに向けて上級・



編集後記

▼本号は、9月28日〜29日に実施されます「全教一斉にをいがけデー」のために、そのチラシとともに配布することを念頭に作成した特別号です。▼にをいがけとは、句いをかけること、すなわち天理教の布教活動、宣伝活動を指して言われるもので、もちろん「句い」は花（天理教の信仰者）が放つ芳しいお道の信仰のこと。それ周囲に伝えることです。▼その上から、巻頭には、村上和雄先生の一文を掲載しました。日本型の食生活を通じて命を与えて下さる「サムシンググレイト」・神様への「感謝」を訴えられています。▼併せて日々の話題を綴るブログも「笑覧ください」。http://sachihiro.com「#やまさんのブログ」から入れます。

さちひろ 第30号
編集兼発行人・山口 渡
平成20年9月28日
大阪狭山市今熊1丁目1133番地
Tel.072-365-2571

にをいがけデー 特集

「食」の世界的潮流は日本型生活

■稲作こそ精神生活の根源と誇るべし

欧米の栄養学者により、日本型食生活の良さを注目された時代があった。それは、脂肪、タンパク質、糖質から摂取されるカロリーバランスが理想的であるとされたからである。

今や、寿司はフランス料理、中華料理に次いで世界で最もポピュラーな食事の第3位に入ることになった。日本食の良さの一つは、米を主食とすることである。米は糖質が多く、一般にはエネルギー源であると考えられているが、米はタンパク質源としても考えられている。

米などの植物性タンパク質は、動物性タンパク質に比べ、その栄養価が劣ると考えられている。たとえば、肉、牛乳と米のタンパク質栄養価を比較すると、肉、牛乳のタンパク質栄養価の方がすぐれている。しかし、日本人は米を単品で食べることはまず無い。米と大豆（みそ汁、豆腐、納豆など）を同時に摂取する。この米と大豆の組み合わせが大変よい。米と大豆はお互いに不足する必須アミノ酸を補い、理想的なタンパク質栄養価となる。

そして、日本食は米以外に魚、野菜、海藻などを多く摂取する。土と海からとれたものが食物全体の85%、動物が15%という食事バランスがベストであるとされている。このバランスから考

全教一斉にをいがけデーのためのメッセージとしてこれを選びました。「感謝」

■稲作こそ精神生活の根源と誇るべし

筑波大学名誉教授・村上 和雄

えると、欧米人は明らかに動物性食品をとりすぎである。今や世界の肥満人口は約10億とも言われている。肉中心の食生活がエネルギー摂取の過剰を引き起こし、胃腸を老化させ、病気の原因となっている。

《発芽玄米はストレスに効く》
食品はできるだけ、あるがままの状態、たとえば、白米ではなく玄米のまま食べることが栄養と生命力を同時に受け取ることができるのではないか。この考えを実証するため、私どもは実験を開始した。

栄養問題に関心があると考えられる授乳期の女性41名を対象に、発芽玄米を主食とするグループと通常の白米グループに分けて比較した。発芽玄米グループは、母乳中の免疫成分が摂取前に比べ13%増加した。しかし、白米グループはほとんど変化しなかった。また、授乳期の母親に関する、ストレスの指標となる唾（だ）液（えき）中のアマラーゼ活性は、発芽玄米摂取後は低下したのに対し、白米グループは上昇した。さらに、怒り、敵意、うつ、疲労などの感情程度を表す総合感情障害度も、発芽玄米グループでは半分程度に下がったが、白米グループではほとんど下がらな

発芽玄米は母乳の免疫成分を増やし、母親のストレスを抑制することを見いだした。この結果は、ヨーロッパの栄養雑誌「E・G・N」平成19年10月号に発表した。これらの研究を突破口にして、日本食は、なぜ心身の健康によいのかを遺伝子レベルで調べたいと考えている。

そのために絶えずバランスの良い食事をする必要がある。私たちの食事は、ほぼすべて動物や植物から成り立っている。毎日、動植物の命をいただいている。動植物をつくっているのは、太陽、水、空気、地球、そして、大自然の偉大な働き（サムシング・グレート）のおかげである。人間は、その働きに少し手助けをしているに過ぎない。

高橋美津志「ちよっとひとこと」
(善本社刊) から
節
竹には節があるから、一節ごとに空に向かってまっすぐ伸びる。もし節がなかったら、恐らく新芽は倒れ、横に這う。

《わが国の文化の遺伝子》
私どもは、心を変えれば遺伝子のオン・オフが変わると考え、笑いなどの陽気な心が糖尿病患者さんの食後血糖値の上昇を抑え、さらに遺伝子のオン・オフに影響を及ぼすことを見いだしている。このような「心と遺伝子」に関する研究に加え、食生活、特に日本型食生活と遺伝子のオン・オフの関係を明らかにしたいと考えている。

伝統的な日本食は世界の栄養学者をうらやましく思わせたのに、最近の調査結果を見ると、特に若年層では理想的な食事から遠ざかりつつある。このような時こそ、私たちは心の問題も含めて、日本型食生活の良さを見直すべきである。(むらかみ かずお)
(これは、本年1月10日産経新聞「正論」欄からの転載です。)

さまざまな節目がある。その中に病氣、事情、災難という、心が育つ節もある。もしこの節がなかったら、人間はつい心がおごり、とかく横道へ逸れていく。だから節のあるお陰で、人間は、まっすぐな人生を歩める。

元聞き分けて貰いたい。何処其処で誰それという者でない。ほん何でもない百姓家の者、何にも知らん女一人。何でもない者や。それだめの教を説くといふ処の理を聞き分け。

(21・1・8)

おさしづの点滴 (9)

だめの教え・諭し

何も知らん女一人・それだめの教を説く

前には説いて聞かせたことはない、その元一日からこの世治める真実の道が始まったと諭されています。その元、根本、すなわち教祖の何たるかを「聞き分けて貰いたい」と言われたのです。教祖は、「何処其処で誰それ」といつた世間に名の通った者ではありません。ごく平凡な農家の婦人、「何にも知らん」無学で特別な見識もありません。しかも「女一人」に過ぎません。その女性に神が入り込んでこの道を説き広めています。だめの教え、すなわち人類究極の教えを説いていることを「聞き分け」よと言われているのです。

「だめ」とは、「囲碁で、双方の境にあつてどちらの地にもならない所」というのがもともとの意味で、ここでは「駄目を押す」の意。この道が「長年の間、一れつ人間の成人に応じて、修理肥として句々に仕込まれた教の点睛」、「画竜点睛」であるということを示しています。

【解説】
「根のある花」真実の信仰の元は一本、元は教祖にあります。「天理王命」というのは、五十年前より誠の理である。「元五十年前より始まった」と教祖が月日のやしろにお定まりになられたその時が元一日であること、それより以

「おさしづ全文」
卷一 明治二十一年一月八日
(陰曆十一月二十五日)
松村吉太郎おちばへ参詣おさしづ
さあく尋ねる一条々々、十分一つ聞き分けば十分よし。神一条の道一寸難しいようなものや。一寸も難しい事はないで。神一条の道こういふ処、一寸も聞かしてない。天理王命というは、五十年前より誠の理である。こゝに一つの処、天理王命という原因は、元無い人間を拵えた神一条である。元五十年前より始まった。元聞き分けて貰いたい。何処其処で誰それという者でない。ほん何でもない百姓家の者、何にも知らん女一人。何でもない者や。それだめの教を説くといふ処の理を聞き分け。何処へ見に行ったでなし、何習うたやなし、女の処入り込んで理を弘める処、よう聞き分けてくれ。内々へも伝え、身の内かしたものや、かりものや、心通り皆世界に映してある。世の処何遍も生れ更わり出更わり、心通り皆映してある。銘々あんな身ならと思つて、銘々たんのうの心を定め。どんな事も皆世上に映してある。