

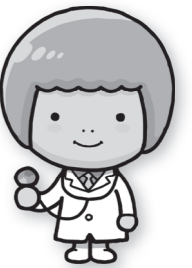
塩分は身体に欠かせないものですが、日本人の多くは食塩を摂り過ぎてしまいがちです。食塩の摂り過ぎは高血圧につながり、動脈硬化を招いて血管の老化を促進し、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる恐れがあります。

高血圧症の予防のためにも、調理方法や外食の摂り過ぎに気を付けて、日頃から「減塩」を心掛けるようにしましょう。

【日本人の2人に1人が高血圧】

厚生労働省の調査によると、日本人の2人に1人は高血圧で、食塩の摂り過ぎが影響していると考えられています。「2015年日本人の食事摂取基準」によると、1日の食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満とされています。高血圧の人は男女とも6g未満を目標として示されています。

しかし、平成25年国民健康・栄養調査結果では、男性は1日当たり10.6g、女性は9.1gを摂っており、国の示す目標量と比べると2g以上多いのが現状です。



【減塩のコツ】

毎日の食事で、食品の食べ方、作り方、選び方を気付けると減塩につながります。

まずはできることから少しずつ始め、減塩の習慣を身に付けていきましょう。

☆食べ方で減塩☆

●ラーメンやうどんなどの麺類のスープは、できるだけ残すようにしましょう。

汁を全部飲むと食塩摂取量は約6g。汁を全部残すと食塩摂取量を約2gに減らせます。

●しょうゆやソースは、料理にかけずに小皿にとって、漬けて使しましょう。

かけるよりも調味料が少なく済みませす。

●新鮮な食材を調理しましょう。

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、うす味でも素材本来の味を楽しめます。

●漬物は保存漬けより即席漬けにしましょう。



【野菜をたっぷり食べましょう】

野菜やきのこ類、海藻、豆類、いも類、果物には、塩分を体から排出する効果のあるカリウム、塩分を吸着する効果のある食物繊維、血管の拡張作用のあるマグネシウムが、豊富に含まれています。

ただし、果物には糖分が多く、食べ過ぎると肥満につながるのを気をつけましょう。果物は1日200gまでにしましょう。

(例：果物200gの目安個数は、ミカンなら2個。リンゴなら1個が目安)

☆作り方で減塩☆

●だし汁を効かせましょう。

昆布、かつお、煮干し、干しシイタケなどから「うまみ」を引き出すことでおいしく食べられます。

●香辛料、香味野菜などを上手に使いましょ。

●酸味を生かしましょう。

「酢」は無塩です。レモン、かぼす、すだちなど柑橘類でさわやかな香りを楽しめます。

☆選び方で減塩☆

●加工食品やインスタント食品は、食べる回数や量を控えめにしましょう。

| 食品名           | 食品別塩分量 |      |
|---------------|--------|------|
|               | 食品名    | 塩分量  |
| かまぼこ(2切れ:25g) |        | 0.6g |
| ちくわ(1本:30g)   |        | 0.6g |
| ハム(2枚:20g)    |        | 0.5g |
| カップ麺(1個:100g) |        | 5.5g |
| 食パン(1枚:80g)   |        | 1.0g |

(文部科学省食品成分データベースより算出)

瀬戸内発見伝

巻之百十八

戦地に消えた「雪の詩人」高祖保

高祖保という詩人をご存じでしょうか。

明治43(1910)年に「中屋」の屋号を持つ高祖家の三男として生まれ、8歳まで牛窓で育った保ですが、父親の死後、母親の里である滋賀県彦根市に移ったため、これまで岡山ではあまり紹介されてきませんでした。

しかし、近年「雪の詩人」と評された保を顕彰する動きがあり、注目されています。

若くして詩壇で活躍

保は、旧制中学時代から詩作に没頭し、詩の専門誌に掲載されるなど早くから詩壇で

注目されるようになりまし

た。高村光太郎など著名な詩人とも交流し、自ら詩の専門誌「門」を編集、刊行しました。

昭和7(1932)年に東京に移り、國學院大學高等師範部に入學しました。昭和11年に大学を卒業し、叔父が経営する貿易商社に入社、翌年結婚し、叔父の死去により叔父の宮部家を相続しました。

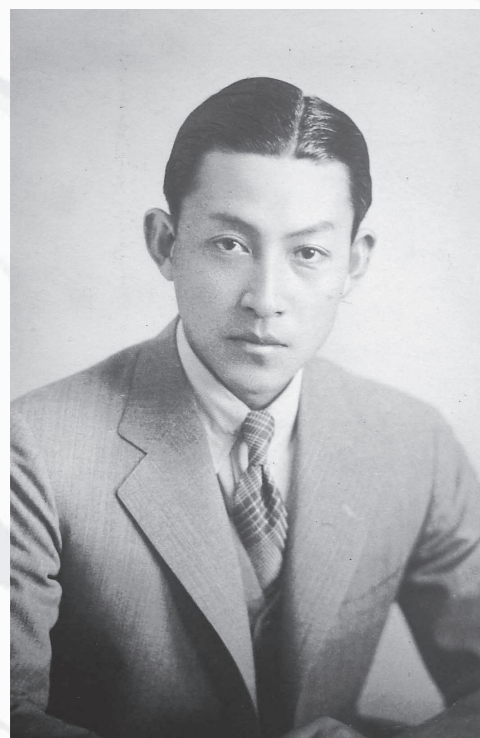
昭和8年に初めての詩集「希臘十字」が発行され、昭和16年に「禽のある五分間写生」、同17年に「雪」が発行されました。この詩集は翌年「文芸汎論詩集賞」を受賞しました。その後も、昭和19年に『夜のひきあけ』が出版さ

れています。

ところが昭和19年、陸軍少尉として召集され、ビルマ(現ミャンマー)戦線に向かいました。翌年1月、ビルマの野戦病院で戦病死。享年34。

知的な詩風、温和な人物像

岡山出身の詩人である永瀬清子は、保の詩を「知的で洗練された詩風」と評し、詩人としてフランス文学者の堀口大学



△高祖 保 (1910～1945年)

は保のことを「雪の詩人」と呼んで高く評価しました。

人物は温和な紳士であったらしく、謙虚で義理がたい人であったといひます。優しい心の持ち主で、わが子のいたずらを叱ろうとして顔を見つめているうちに、無邪気なわが子がいとおしくなり涙ぐんでしまったというエピソードも残っています。

このような才能豊かで魅力的な人物を、戦争によって失ってしまったことは本当に残念なことです。保が詠んだ「蜜柑の実、吾子におくる」という詩は、保の出征後に曲が付けられ、昭和19年11月に

放送されました。しかし、保自身が聞くことはなかったでしょう。

蜜柑の実

(一) つぶら実の 蜜柑を剥かうよ 蜜柑には お部屋があるね お部屋には 灯がともり 肩組んで みんななかよく ならんでる。

(中略)

(四)

蜜柑には 故郷があるね みんなみの 海のふところ 段々の みかんばたけのみかんの樹 みんななかよく ならんでる。

現在、高祖保の生誕地である「中屋」の跡地(牛窓のおまち唐琴通り)には「なかなか庵」という小さな私設の資料館が建てられ、保の紹介と資料の展示がされています(原則第2日曜日・第3土曜日開館。12月2月閉館。イベント時などに臨時開館)。

【参考文献】外村彰編『高祖保集 詩歌句篇』