

# 治水

発行 全国治水期成同盟会連合会

東京都千代田区平河町2-7-5 (砂防会館内)  
電話 03(3222)6663 FAX 03(3222)6664  
HP <http://www.zensuiren.org/>  
Email [zensuiren@k2.dion.ne.jp](mailto:zensuiren@k2.dion.ne.jp)

編集・発行人 下川 順

写真: 徳島新聞社

## 水に負けない、 地域の力!

洪水から守ろうみんなの地域  
**水防月間**  
 平成23年5月1日【日】～5月31日【火】  
 北海道は 平成23年6/1【水】～6/30【木】

主催：国土交通省、内閣府、都道府県、水防管理団体(市町村等)  
 後援：警視庁、防衛省、総務省消防庁、全国知事会、全国市長会、全国町村会、日本放送協会、(社)日本新聞協会、(社)日本放送放送連盟、日本赤十字社  
 協賛：全国水防管理団体連合会、(社)日本河川協会、全国治水期成同盟会連合会、(社)施設設備協議会、(社)全国消防協会、(財)河川情報センター、全国施設設備協議会

目 次

水防月間について.....	国土交通省河川局防災課.....	2
イツ! ベジタブル 苺々菜館の気持ち.....	苺々菜館.....	5
全水連便り.....		11

# 水防月間について

## —洪水から守ろうみんなの地域—

— 5 月 1 日～5 月 3 1 日 —

(北海道 6 月 1 日～6 月 3 0 日)

国土交通省河川局防災課

5 月 1 日から 5 月 3 1 日(北海道にあつては 6 月 1 日から 6 月 3 0 日)は、水防の意義及び重要性についてご理解を深めていただくための「水防月間」です。

我が国は、地形、気象などの自然的条件に加え、急速な河川流域の開発という社会的要因により、洪水等による災害が起こりやすい環境にあり、毎年、豪雨や台風などにより幾多の尊い人命と多くの資産が失われております。

これらの水害を未然に防止し、安全で安心できる地域社会を実現するためには、治水施設の早急な整備が望まれるところですが、その整備には莫大な費用と長い年月が必要であり、水害の根絶が難しい現状のなかで、洪水時に応急対策として行われる水防活動は、ますます重要なものとなっております。

昨年も局地的な豪雨などにより、全国各地で激甚な災害が発生しましたが、その際にも、地元水防団(消防団)の方々が、昼夜を分かたず水防活動を実施され、被害の軽減にあたられたところです。

国土交通省では、関係機関と協力し、国民全般に水防の重要性と水防に関する基本的考え方の普及を図り、水防に対する理解を深め、広く協力を求めることにより、水害の未然防止又は軽減に資することを目的として、水防月間を定めております。これは、昭和 6 1 年の台風 1 0 号による出水の際における懸命な水防活動により、水防活動が極めて重要であることが再認識されたことを契機として、昭和 6 2 年度より実施されているものです。

水防月間中においては、ポスター、リーフレット等を活用して広報活動を積極的に展開するとともに、都道府県、水防管理団体(市町村等)と共に、出水を想定した情報伝達演習の実施、水防資器材・河川管理施設等の点検・整備を行うほか、水防訓練、水防に関する展示会、講演会等の行事を全国各地において開催することとしております。

水防は皆様のご協力を得ることによって、その効果を最大限に発揮できるものであり、皆様の積極的な参加をお願いしますとともに、「水防月間」へのご理解とご協力をお願いいたします。



## 平成 23 年度水防月間実施要綱

### 1. 目的

水防月間の実施は、水害から国民の生命と財産を守るため、国民全般に水防の重要性と水防に関する基本的考え方の普及を図り、水防に対する国民の理解を深め、広く協力を求めることにより、水害の未然防止又は軽減に資すること及び出水期を前にした水防体制の強化を図ることを目的とする。

### 2. 期間

平成 23 年 5 月 1 日(日)から平成 23 年 5 月 31 日(火)まで  
(北海道にあっては、平成 23 年 6 月 1 日(水)から平成 23 年 6 月 30 日(木)まで)

### 3. 主催

国土交通省、内閣府、都道府県、水防管理団体(市町村等)

### 4. 後援

防衛省、警察庁、総務省消防庁、全国知事会、全国市長会、全国町村会、日本放送協会、(社)日本新聞協会、(社)日本民間放送連盟、日本赤十字社

### 5. 協賛

全国水防管理団体連合会、(社)日本河川協会、全国治水期成同盟会連合会、(社)建設広報協議会、(社)全国海岸協会、(社)全国防災協会、(財)河川情報センター、全国建設弘済協議会

### 6. 運動のテーマ

洪水から守ろうみんなの地域

### 7. 月間の重点

#### (1) 水防の重要性の普及のための広報活動等の推進

※ 特に、避難場所、重要水防箇所の周知

#### (2) 水防体制の強化

※ 特に、重要水防箇所の周知徹底

#### (3) 河川管理施設等の巡視、点検及び整備等

※ 特に、堤防、護岸、堰、水門、樋門、閘門等の点検整備

### 8. 実施概要

水防管理団体、河川管理者及び都道府県(以下「水防管理団体等」という。)は、出水期を前にしたこの月間内に出水期を前にしたこの月間内に、以下の活

動を実施するよう努めるものとする。

## I 水防の重要性の普及のための広報活動等の推進

(1) 水防管理団体等は、新聞、テレビ、ラジオ等の報道関係機関の協力や、インターネット、広報誌、ポスター、パンフレット等を活用し、水防の意義及び重要性並びに水防月間の実施の趣旨が地域住民に十分に浸透するよう、効率的、効果的、効果的な広報活動を実施すること。

(2) 水防管理団体等は、水防に関する講演会、シンポジウム、展示会、研修会等の各種行事を実施すること。

#### (3) 避難場所、重要水防箇所の周知等

水防管理団体等は、ハザードマップ等を活用し、洪水時の浸水想定区域や区域内の地下施設等における避難行動が迅速かつ的確に行われるよう、地区単位で安全な避難場所や避難経路等の確認を行い、重要水防箇所と併せて地域住民への周知に努めるとともに、地域住民参加による避難訓練を実施すること。

#### (4) 水防団員の確保及び所属する事業所に対する協力依頼

水防管理団体等は、水防団員の確保のための住民、企業、団体への積極的な広報活動や協力依頼等を実施すること。

また、サラリーマンである水防団員が支障なく水防活動に従事できるように、水防活動時の休暇の取扱いについての配慮等所属事業所等への理解、協力等の積極的な働きかけを実施すること。

#### (5) 水防功労者の表彰

水防管理団体等は、水防に関し顕著な功績のあった個人又は団体に対する表彰を実施すること。

## II 水防体制の強化

#### (1) 水防工法の知識の取得と技術の体得

水防管理団体は、洪水・高潮に対する堤防、護岸等の保護及びその処置等に対する工法の知識の取得と技術の体得のため、水防訓練を行うこと。

#### (2) 洪水予報、水防警報、特別警戒水位(避難判断水位)への到達情報の通知及び周知等の情報伝達演習等による迅速かつ確実な情報伝達体制の確保

水防管理団体等は、洪水予報、水防警報、特別警戒水位(避難判断水位)への到達情報の通知及び周知等の水防情報の迅速かつ的確な伝達を図るため、関係各機関との通信及び連絡に必要な機器及び

施設の点検整備を行うとともに、量水標管理者、水防団及び消防機関を含め、総合的な情報伝達演習を行うこと。

特に、洪水時における通信機能の低下や混乱に備えて無線機器による情報伝達訓練及び避難勧告等の発令に係る情報伝達訓練も実施すること。

また、高齢者、障害者等災害時要援護者が利用する施設および地下施設に対しては、適切な情報提供を行い、警戒避難体制等の充実・強化を推進するとともに、それらの施設の管理者等と連携した情報伝達訓練を実施すること。

#### (3) 水防資器材の点検、整備

水防管理団体等は、水防資器材の点検を行い、地域や河川の特性を踏まえた資器材の整備を図るとともに、整備結果等を踏まえて水防計画の見直しを行うこと。

#### (4) 重要水防箇所への周知徹底等

河川管理者は、洪水時に迅速かつ的確な水防活動の実施が図られるよう、水防管理団体と共同巡視を行い、重要水防箇所への周知徹底を図るとともに、関係市町村及び関係水防管理団体等の関係機関と、はん濫危険水位を設定した箇所の水位と洪水予報観測所の水位との関係や、はん濫危険水位を設定した箇所毎の想定される浸水区域等など、水防に必要な情報共有を行うこと。

#### (5) 水防研修等の充実

水防管理団体等は、水防法に基づく権限や水防

に必要な高度な知識及び技能の修得が図られるよう水防研修会等における講義、討議、実習等研修内容の充実に努め、必要に応じ水防専門家派遣制度を活用し、水防の一層の活性化を推進すること。

### III 河川管理施設等の巡視、点検及び整備等

水防管理者等は、河川を巡視し、水防上危険であると認められる箇所があるときは、直ちに当該河川の管理者に連絡して必要な措置を求めるとともに、河川管理者においては、一層厳重に河川を巡視するとともに、河川管理施設、許可工作物の安全性について点検し、

(1) 危険と思われる河川管理施設については、速やかに補強工事その他の適切な措置を講ずること。

(2) 許可工作物については施設管理者による点検、整備を十分行わせるとともに、その状況について河川管理者への報告を求めるとともに、施設管理者の立会いのもと、点検の結果を確認する等適切な指導監督を行うこと。

(3) 堤防、護岸等については、損傷や変形、浸食など施設の状態を確認するとともに、近年の集中豪雨による災害等最近の災害に係る被災箇所については、厳重な警戒を行うこと。

(4) 堰、水門、樋門、閘門等の工作物のゲートの開閉状況、取付護岸の維持状況、樋門周辺の空洞化状況及び下流側の河床低下の状況等について重点的な点検を行うこと。



りりんさいかん

## イツ！ ベジタブル 茶々菜館の気持ち

今なぜ、世界で菜食者が増えているのでしょうか？

BSE問題、健康の為、ダイエットの為、動物愛護の為、環境の為、アンチエイジング・・・

その理由は様々のようですが、私どもは、その為に無理な我慢や苦しみをすることよりも、**野菜で肉や魚をつくるマジック(?)**を用いて、**菜食の方も、そうでない方も、誰もが一緒に、簡単に、「美味しく食べて、健康に成る」道**、を選びました。そして、常に人にも環境にも、やさしくありたいと願って、この**台湾生まれの菜食スタイル**をお勧めしています。

最近、声を上げて泣いたことがありますか？

最近、大声で笑ったことがありますか？

最近、誰かを愛している！と実感したことがありますか？

あなたの健康は、貴方だけのものではありません。**貴方**の**かわり**はいないのです。

あなたも、あなたも、一人一人が、かけがえの無い、世界に唯一ひとりの人だと思っています。

あなたは勿論、今、この時間を共有している全ての人も物も、幸福であってほしいのです。

そして、私たちみんなの子供たちの明日のためにも、限りある資源を分かち合い、この美しい地球を大事にしていきたいのです。出来る限りのことをしたいと思っています。その為には、大人の方々が**健康でなければ何も始まりません**。何も出来ません。まずは、食べることから心身を健康にしてほしいのです。「食」の**大事さ**をもう一度考えてほしいのです。

日本は、この60年で大変な発展を遂げ、食べる物には全く苦勞をしない社会になりました。

でも、どうして変な事件や元気の無い子供たちが増えてしまったのでしょうか？

ご存知のように、成人病は成人だけのものではなくなりました。

そして、戦争や飢餓に苦しむ多くの人たち。**その人たちを幸せにできるとしたら...**

この何でも食べられる時代に、**あえて「菜食」を選ぶことは究極の贅沢**かもしれません。

料金も出来る限りお安く設定させていただきました。**安心して、お野菜だけのお料理を楽しく召し上がって、健康になってください。**

**みんなを幸せにしてください。**

また、出来る限り手作りのお品をお出ししたいと思っておりますが、少人数のスタッフの為、欠品をきたす場合がございますが、どうぞご容赦いただければ幸いです。

<健康的な召し上がり方>

① まずは、**いただきます！と、感謝して楽しく食べる**

**こと**が一番です。

あなたの笑顔で、材料も喜びます。一品ずつ味わって、味、香り等をお楽しみください。

② そして、**お汁(スープ) → ご飯 → おかず(お**

**料理)**の順にお召し上がりください。

**お汁(スープ)を飲む** と、→ 体が「さあ〜食事だ！」と動き始めます。

**ご飯**は、**玄米が理想的。** → 玄米は、生きていますからです。玄米を良く噛んで食べて頂くと、穏やかな栄養の吸収を促し、瞬間血糖値の上昇を防げるので体への負担が減ります。

③ **早食いをしない。** 良く噛んで唾液をいっぱい出すこと。食事の時に茶やお水を沢山飲むことは、噛まずに流し込んでいるのでは？**過食を避け腹八**

**分**でお楽しみ下さい。

## 今こそ菜食！

菜食をすると、どんな良いことがあるのでしょうか。

ここのところ毎日のように、やれ殺人だ、やれ森林火災だ、やれ洪水だ、やれ云々だ、との報道がマスコミから聞こえてこない日がありません。

あまりにも簡単に人の命を奪って、しかも、平然としているのです。

そして、報道を見て、ためらうことなく真似をする模倣犯。

それが、海外の遠い国（もう今では遠い国ではなくなっています）の事という訳ではなく、日本国内の出来事としても起こっているのです。

「ええ！」という驚きが、いつの間にか「またか！」になり、その驚愕心も感じなくなってしまっている（なりつつある）私たち。

何故なのでしょう？ 人の心も、自然も、いつの間に、そして、何時からこんな事になってしまったのでしょうか？

「金儲けは、悪い事ですか？」  
覚えていらっしゃるでしょうか？ 誰が言った言葉か？  
村上ファンドの村上社長の言葉です。

「温故知新」と言いますが、過去の歴史を振り返ってみれば、残念ながら同じことの繰り返しです。何の為に「富み」が必要なのでしょう。  
目的も見えず、ただ儲けるためだけに儲ける行為・・・。

生きる為にお金を得る事は、必要不可欠なことです。しかし、「衣食足りて礼節を知る」ことは、もはや死語となってしまったのでしょうか。誰も信じられない自分に気づく事も無く、我利我利になって生きる姿。

何回、同じことを繰り返せば気が済むのでしょうか？

人も物も、すべての事は同じ土俵の上で暮らしているというのに。

### 菜食のメリットは？

- ① ダイエットに最適！
- ② アンチエイジング・健康維持・増進！
- ③ エコ・環境問題の改善！
- ④ 子供たちの未来をまもる！

「菜食」は、ダイエットに効果があります。

ダイエットというと、すぐ、カロリーを考えてしまいますが、もちろん摂りすぎはよくありませんが、カロリーは、ひとつの目安に過ぎません。人によって差はあるでしょうが、玄米に代表される「菜食」は食物繊維を始め、鉄分でも、ビタミンでも、ミネラルでも充分な量を摂ることができ、しかも、バランスよく栄養が摂れるので、無理なくダイエットができるのです。

玄米や、野菜をよく噛む事は内分泌にも、脳の刺激にも良いばかりか、消化に時間のかかる動物性脂肪が無いので内臓負担も少なく、その結果、体が活性するのです。何かに偏ったダイエットや、食べる事を我慢することは、かえって、心にも体にも負担をかけてしまいます。

大事なことは、バランス良く、感謝して、楽しく、食べることが大事なのです。

私の経験では、「寂しい人」は、食べ過ぎる傾向があるようです。

ダイエットとは、心と体のバランスなのです。

私事ですが、私の場合は台湾素食をはじめて3カ月ほどで100kgあった体重が約20kg減り、半年間で合計30kg程減りました。その後は、365日菜食にしているお陰でしょうか、多少の上下はありますが、これと言った運動などはしていませんが、72~3kgの状態を維持しています。まるで20代~30代の頃の体重です。（言い過ぎかもしれませんが。）疲れ方も以前とはまるで違います。以前は普通の中華料理を20年程経営していました。当初73kgの体重が、気づいたら100kgになっていました。

お店に来店されているお客様からも「ここのお料理を食べた後は、おなかの調子が良くなります。」とか、「ここで食べた翌日は便通が良くなり、肌も、のりがまったく違います。」とか、ランチに毎日通われていた方からは、「ちょっと痩せ過ぎちゃったので、ちょっとお休みします。」とかの声も聞かれます。ダイエットばかりではありません。

### 「菜食」は、健康面から考えても、すばらしい。

現在の日本は、世界でも屈指な食べ物にあふれた国です。余程のことがない限り食べ物が手に入らないという事はありません。そのおかげで食べる事や呼吸といった事の重要性が忘れられてしまいました。そのことが、諸悪の根源になっていると言ったら言いすぎでしょうか。

食事が体を作るのです。性格と言われてきたことが、実は食事に起因しているとしたら。数多くの病気や老化現象が食事に起因しているとしたら…。

冒頭でも書きましたが、このような凄惨な事件の多くは「心と体のバランス」この事に起因していると言われておりますが、恐ろしいのは、感情のコントロールをするはずの脳の機能が働かない、或いは、欠如していると言われていた事です。犯罪を犯した者を犯罪者といって処罰すれば、それで全てが解決かと言えば、決してそうではないのです。脳の機能障害で事件を起こしてしまっているのだとしたら、本人にとっても、被害者にとっても、何ともかわいそうな事ではありませんか。そして、最も恐ろしい事は、じつはその障害が「食べ物」に端を発しているとしたら！？ということなのです。

私の記憶では、アメリカのワシントン大学から 1970 年頃に「脳内情報伝達物質の研究」というレポートが出ていますが、その中には次のような実験結果が書かれています。実験はいたってシンプルなのですが、A群とB群のネズミを使って、A群には餌を与える時に鈴を鳴らして、餌と鈴の関係を教え、条件反射ができるようになったA群のネズミの脳みそをB群のネズミの餌に混ぜて食べさせ、その後の行動を見るといったものです。その結果は、ご想像のとうり、餌を与える時に鈴を鳴らすと、B群のネズミもA群と同じ行動を取ったという事です。

私は高校生の頃、全寮制の高校に入っていましたが、すぐ裏には養豚場、合宿場の裏には牛が飼育されているような環境で暮らしていました。その当時は全く考えていませんでしたが、思い出してみると、牛も豚も出荷される数日前から、むやみに泣いていたり、見開いた目で、おしっこを漏らしていた姿を覚えています。その恐怖心。そして、屠殺されるまでの道のり、何と長い事でしょう。

わたしは、このような実験や事例を見ると、「恐怖や恨みに満ちた気」が食肉といっている物の中に多量に含まれていると想像してやみません。

台湾の菜食「素食」の世界では、「気」で全ての事を

説明していますが、「邪気」が健康や運勢を悪くしている、と説明されても、納得してしまいます。

最近のチェーン店などでは、無言で食事をしている人の姿を多く見かけます。スタッフも必要以上の言葉を発しません。家庭でもそうなのでしょう。

これでは「餌」です。愛情のかけらもありません。お客様の顔を見て、必要かつ十分なものをお出しすることを、私たちは心がけています。必要以上のものは売り上げの為と言っても、できるだけお出ししないようにしています。昔は、そんなお店が多かったように思うのですが。いつの間にか、経済だけが優先されてしまっているようです。

### 「菜食」は、エコにも環境問題にも重要。

肉食を止める、または、減らすこと、は、物理的にも地球環境の改善につながります。例えば、牛は人間の百倍の食事を取り、多量の排泄物やゲップを出すといわれています。ですから、肉食を減らす事は、牛1頭でも、100人の人に食事を提供できるのです。また、穀物生産量の2/3は飼料ともいわれていますから、全体として考えると家畜減量分の穀物量は、大変な量になります。

2008年は、いろいろな経済問題が表面化しましたが、秋口までは、石油の値上がりが大変な問題になっていました。石油問題が、こんなところまで影響するのか！と思えるぐらい多岐にわたって影響が出たことは、記憶に新しいと思います。しかし、その一方で、水問題も重要問題として報道されていますが、日本にいるとあまり深刻な問題とは認識されていないようです。

石油のように、「スタンドで買う」と言う行為が無いからかもしれません。

日本は、水がたくさんある国だ、と思っている人が大多数のようですが、実は違います。降水量は多いかもしれませんが、平野が少ないため、大多数の雨水は、すぐに海に流れ込んでしまい、降雨量が減れば、すぐに水不足なのです。

最近よく言われる言葉に、「バーチャルウォーター」という言葉がありますが、

牛肉1kgをつくるのに、どれぐらいの水が使われていると思いますか？

飼育年数にもよりますが、1kgには、50tから100tもの水が必要であるともいわれています。1kgでこの量ですから、牛1頭では大変な量です。それが、全世界で飼育されている全頭の量といたら、

それこそ半端な数量ではありません。それに、上記したように、排泄物の処理やゲップによる大気汚染問題。

地球全体の水を、バケツ 100 杯分とした時、飲料可能な水はどれ位かという、小さなコップ 1 杯だけだそうです。そのコップ 1 杯の水で私たちも、家畜たちも、その他の陸上の生き物たちも全てが暮らしているのです。

石油問題・穀物問題・云々といいますが、実は、「水」と「エネルギー」の問題なのです。地球は狭い星になってしまいました。

エコや環境問題を考える時、最小限のゴミの排出で済み、最小限の水・エネルギーで管理できる「菜食」は、最も適切なものではないでしょうか。

### 「菜食」は、子供たちの未来を守ります。

「菜食」のメリットについて書いてきましたが、無理なくダイエットができて、健康に良く、若返れて、環境問題にも貢献できる、そんな食べ物が他にあるのでしょうか。現在まで、人類は、一部の自然との調和を維持しながら生きてきた民をのぞき、自然からの搾取を続け、争いまでも繰り返して繰り返して起こして、生きてきました。もう卒業の時期です。わたしは、子供たちに安心して暮らしていける未来を残したいのです。人類の叡智とは、争うことではないはず。

私たちが生きていく為には、何が必要なのでしょうか。

「水」？「空気」？「大地」？「太陽」？「火」？・・・そう。思いつくものは全て必要なものなのかもしれません。そして、それらはみな、すばらしい調和のもとに成り立っています。要らないものなどは無いのかもしれませんが。そして、それらの全てに共通している事があります。それは、「宿命」！？があるということです。それぞれ、いろいろな宿命もあると思いますが、命あるものの「宿命」は、生きる為に「食物」を得なければならないということです。私たちは、食べなければ生きてゆけないのです。

仙人は、霞を食べても生きていけるそうですが、私たちはそうはいきません。

既に、「菜食」を始めていらっしゃる方々には、当たり前すぎて、改めて言う事ではありませんが、あれが美味しい、これが美味しいと食べる事、それはすなわち、他の「いのち」を頂戴する事にほかならないのです。

お金を出せば、何をしても良い！

何を食べようと、食べ残そうと、そんな事は自分の自由だ！

とんでもない事です。今日まで、先人たちがどんな思いで頑張ってきたことか。

どれだけ多くの犠牲を出してきた事か。今この時にも、どれだけ、頑張ろうと、もがいても、飢えから抜け出す術も無い人たちが、どれ程いることか。

そんな人々の命と呼ぶべき食べ物を、何で無駄にすることができましょう！

そして、ただ殺される為だけに生きている動物たちの姿を想像してみてください。そのような貴重な「命」を粗末にはできないのです。ですから、「供養」が行われてきたのです。「愛」と「感謝」それこそが台湾素食の基本なのです。台湾素食でミルクを食すのは、子育てに余った「お乳」だから感謝して食すのです。

動物愛護も大事なことです、エコも、環境問題も、自分の健康も、全て大事なことです。でもそれだけでいいのですか。人間は、その知恵という力を用いて、ここまで人口を増やし、環境をも変えてきました。人間とは何なのでしょう。天使？悪魔？人間は、すべて自分自身で決めることができる唯一の生き物です。

やるもやらないのも、どうするかは自分で決められるのです。

でも、そんな人間でも避けられないもの、繰り返しますが、それが「宿命」なのです。そして、「究極の宿命」それは「生と死」です。

すべからく万物は、言葉こそ違っても、避けて通る事のできない問題です。

「命」を持つものの「宿命」とは「生と死」。

その「生」と「死」を繋ぐものが「食べる事」なのです。

天使にも悪魔にもなれる人間の「魂」の汚れを取り「魂」の「靈性」を高める為に、台湾菜食では「殺生」はご法度なのです。さらに、「肉・魚」などの動物性のものは勿論使いませんが、内臓を傷めてしまう五葷（ゴクン）といわれる「ネギ類・ニラ・ニンニク・酒類・タバコ」もご法度なのです。

昨年、私の母が他界しました。お金が無い者は、3ヶ月ごとに病院を替わらなければならないという医療の現状。介護士が少なく、夜間には数人の介護の人たちで大勢の面倒を見なくてはならないために、体の大きな母は、体の向きも変えられず、一日中、

血行が悪く、手足を冷たくしていた母。紙おむつのゴムの痛さに苦しむ母を見ました。何も悪い事もせず、一生懸命、生涯我慢の人生を送っていた母。そんな母を助けられなかった自分の不甲斐無さが、悔しくてたまりません。父も母も、ずうとヘビースモーカーでした。母が入院をする数ヶ月前にやっと禁煙をしてくれたのですが、「菜食」には耳を傾けてくれませんでした。戦中派ですから無理も無いのかもしれませんが。父方の伯父もヘビースモーカーでしたが、肺がんで苦しんで苦しんで亡くなりました。

日本人の 3 人に 1 人が「癌」で亡くなっているそうです。

日本人の 5 人に 3 人が腎臓病といわれています。アトピーやアレルギーもますます増えています。

「楽あれば苦あり」といいますが、病気になるまで楽しむのがよいのか、病気になる体維持する事がいいのか、どちらが良いでしょうか。

好きな事をして病気になったとしても、それは自分が選んだ事ですから、しょうがないと言えしょうがない事だと思いますが、やはり、家族には堪らないことです。代わりの人はいないのです。そして、赤ちゃんや子供など、物言えぬ弱者の人たちの健康は、誰が守ったらよいのでしょうか。

子供たちの将来のためにも、老いも若きも誰もが「生きていて良かった!」といえる社会をつくるためにも「菜食」が役立ちます。「菜食」ということは、考え方を改めるという事なのであります。今までは、「不安」の為に、儲ける為だけの経済でした。これからは、「安心」の為に経済へ変わる時なのです。

生きることは大変な苦勞がありますが、苦勞が楽しい事と思えたら、すばらしい事ではありませんか。

調和と感謝の愛に満ちた生き方 = 「菜食」を実行する事は、自分のみならず、自分以外の人々にも、この星の他の住人たちにも「幸福」をもたらす生き方だと思います。

台湾では、フルタイムではないようですが、週とか、月とかに何度とかの方たちも含めると、菜食人口が 30% に達しているそうです。

健全な、心と体の関係は、切っても切れない間柄です。

「卵が先か、鶏が先か？」ではありませんが、私たちの全ての日常は、器が無ければ何もできません。人も、肉体という器が無ければ、どんなに崇高な魂であってもその力を発揮する事はできません。言い尽くされた言葉ですが、「心と体のバランス」これが最も大事な事なのです。

「菜食」を実践されている方々、始められた方々、そして、現状に少なからず疑問を感じていらっしゃる方々、今こそ、菜食の時! だと思いませんか。現状を改善し、「飢え」を無くし、健康と自然の調和を取り戻す最適な方法が、「菜食」だと私は思います。全ては、「食」からだ。

**三施**という言葉がありますが、私たちは料理を作る事でがんばります。

皆さんは、まだ知らない、気づいていない方たちにも、どうぞ、教えてさしあげてください。皆が幸せになる道があることを。

「菜食の輪」が、もっともっと広がっていく事を切望してやみません。

皆様のお役に立てれば幸いです。

私は、あなたを愛します。

2009 年 5 月 27 日  
茶々菜館 一同

## 台湾素食（精進料理）はなぜ？ネギ類やニラ・ニンニクを使わないのか。

「精進料理だから、動物性のものは使わない」ということはわかりますが、玉葱（タマネギ）も、長葱（ナガネギ）も、ワケギも、ネギ類すべてと、ラッキョウも、韭（ニラ）も、大蒜（ニンニク）も、お酒（調理酒も味りん）も、使わないというのは、なぜなのでしょう？

これは、はじめて台湾素食と出会った方から寄せられる一番のご質問です。

このご質問にお答えするには、相当な時間が必要です。でも、簡単に言ってしまうと、「え〜」と信じられないでしょうが、玉ねぎや長ネギなどの「ネギ類」は腎臓に悪く、「ニンニク」は心臓に悪く、「ニラ」は脾臓に、ラッキョウは肺に、「アルコール」は脳によくありません。それで、調理酒も味りんも使わないのです。

保存料のアルコールもご法度です。

「え〜、でも疲れた時に、ニンニクは元気になりますよ！」

「それに美味しいから、またすぐに食べたくなって、いつもいっぱい食べてますよ。」

これもよく言われる言葉です。

でも良く考えてみてください。ニンニクで果たして疲労が取れているのでしょうか？

疲れたときは、休むことが一番なのですが、現代人は忙しくて、たとえ疲労がたまっても、休むこともままなりません。

疲れも取らず、疲れた体を奮い立たせているだけだとしたら？

それは、ガソリンに添加物を入れて、無理やりエンジンを回しているのと同じことでは？

「そして、またすぐ、いつも食べずにいられなくなる。」ということ、タバコや覚せい剤と同じことなのでは？

「ネギ」も同じです。いつも入れずにはいられません。「アルコール」も同じです。

慣れてしまうと、習慣的に摂ってしまい、悪化すると、依存症になってしまいます。

「ネギやニラ・ニンニク」の薬効については皆さんは十分ご存知ですが、「薬効」と書かれていることを忘れていませんか？

「薬効」つまり「薬としての効果」のことです。

「薬」とは「毒をもって毒を制する」といわれております。

使い方によっては、毒にも薬にもなるのです。

医食は同源です。正しい食事をするのが一番大事なのです。

## そもそも、なぜ精進料理は「肉類」「魚類」といった動物性のものを「食材」としないのでしょうか。

これは、多くの先人たちが思い悩み、苦勞の末にたどり着いた修行の暁の為なのです。

私たちが今、目にし、手や肌で触れられる世界＝「現世」といわれていますが、その世界についてどれほどの事が理解されているのでしょうか？

「生」と「死」など、科学的には、まだまだ多くのことの説明が付きませんが、古来より世界各地で数多くの教えが伝えられております。中国の陰陽五行では、ご存知のように、すべては「気（仁義礼智信）（金木水火土）」で説明されています。

台湾素食では、「仁義礼智信」を先天の気、「金木水火土」を後天の気と呼び、この二つを「陰陽の気」といい、人は、この「気」を持って生まれてくると考えています。

そして、この「陰陽の気」を傷つけ、あるいは、壊してしまうもの・事を「陰のもの」と呼び、その摂取を制限しているのです。

上述した、ネギ類や、らっきょ・ニラ・ニンニク・酒・タバコなどがこれにあたります。

恨みや嫉妬、強欲、不正な心、酒や色に溺れること等も同じことです。

人にもよりますが、若さがみなぎっている時には、陽の気が強いので、病気になる方もしらっしゃいますが、バランスの問題で、ある時を過ぎるといつきに出てきます。

発病しているときは別ですが、「愛」と「感謝」の心が基本ですから、前述の五葷（ごくん）（または五辛）以外は「何を食べて、何を食べてはいけない。」という考えはありません。「殺生」はもちろん「貪欲」は、体も心も痛めてしまうことなので駄目ですが、足るを知って「陰のもの」を摂らない生活を考えれば、「恨み」や「苦しみ」を含まないものであれば、「おかげさま!」「いただきます!」と感謝して頂戴すればよいと考えています。

言葉にすれば、言葉の数だけ苦悩と喜びがあります。その究極の言葉が、「愛」と「感謝」です。自分のことのみならず、他人にも、環境にも、自分を取り巻

くすべてのことに気づいてほしいのです。  
自分だけが、生きている訳ではないのだと。多くの命と、  
そのお陰で生きているのだと。

「愛」と「感謝」の心で正しい食事をしていただければ、  
体の調子が上がり、「病」とは縁のない体となっていき  
ます。

ただ、美味しい美味しいと、恨みのこもった食材で、過  
食や飽食を続け病院代を払うのと、食べられる側も喜  
び、誰もが楽しく食べて健康になれる食事を取ることを  
比べたら、どちらを選びますか？今からでも間に合いま  
す。気づいた時から始めれば良いのです。

あなたとあなたの愛する人々のために。素直な心が一番  
大事なことなのです。

### おねがい

本日は、ご来店いただき、ありがとうございます。  
弊社のお料理は、台湾で考案された「素食（そしょく）」  
あるいは（すーしー）といわれる現代版「精進料理」で  
す。菜食をされている方も、そうでない方も一緒に食  
卓を囲んで、仲良くお食事ができるように、お肉やお魚  
も、湯葉をはじめ、大豆タンパクやコンニャクで、出来  
る限りリアルにおつくりしています。

「精進料理」は、一説には5000年をこえる歴史を有  
していると言われますが、すべて、求道修行される方々  
の為の、心身を綺麗な、汚れの無い、健康な状態を保つ  
為のお料理です。

その故、前述したように、何者かを殺して食すことも、  
ネギ類・ニラ・ニンニク・酒類・らっきよを使う事がで  
きません。

「精進料理」ですから、食べる方も、作る方も、修行の  
一環と考えます。

「感謝」の心で調理し、食すのです。  
現在、私たちを取り巻く世界が、悲鳴を上げています。  
そうした現状の中で、「精進料理」の精神が見直されて  
います。

環境を守るのも、壊すのも、あなた次第です。  
ご存知のように、「精進料理」の作法では、多くの食器  
は**使いません**。

つくる者は食す者を思い、食す者は作る者を思うからで  
す。

それは結果として無駄を無くし、地球環境を守ることに  
つながります。

自分のみならず、子供たちの未来を守ることになるので  
す。

本当の幸せとは、「愛すること」だと思います。  
さお！一緒に

東京 錦糸町 Tokyo Kinshicho

台湾精進料理 (台湾全素料理)

All Vegetarian Foods — Taiwanese Chinese Style —

いんいんさいかん

イツ ベジタブル！ 苓々菜館

It's Vegetable! Ling Ling Saikan

Tel・Fax 03-3625-1245

### <全水連便り>



今回は、昨年テレビ番組で放送されたのを編集者がみて、お店を訪れ料理を賞味  
したところ、大変身体に良いことと感じましたので、皆様にお知らせしたくなり店  
主のご協力のもと掲載いたしました。皆様も健康には日頃気をお遣いのことと思  
いますが、一度この料理を体験されると良いと思います。また、店主もとても気さく  
で明るく親切に料理のこと、身体のことを話してくれ楽しい時間が過ごせると思  
います。