

やすらぎ通信

令和3年 お盆

ご注意下さい

- ・開門時間：午前9時から午後4時まで（通用門からいつでもお参りできます）
- ・事務所定休日：水曜日・木曜日 但し7月14・15日、8月12日は開園

善光寺からのご案内

・お盆のご供養について

ご自宅に伺ってのお経（棚経）は、例年通り受付致します。

感染症対策をしてお伺い致します。ご希望の方はお申込み下さい。

・盂蘭盆施食会について（お盆の一斉法要）

コロナ禍の現状を鑑み、僧侶のみで法要を執り行い参列は中止となります。塔婆供養は申し受けておりますので、お申込み下さい。

・善光寺 Youtube チャンネル

各種法要の様子を配信しています。



是非ご覧ください。

・お家で写経・写仏のススメ

昨年より始めた写経・写仏も5回目を迎えました。

過去4回分の納経は観音堂へ奉納致しました。（右の写真→）

（奉納の様子は、善光寺チャンネルでご覧いただけます）

ご希望の方には用紙を差し上げますので、お気軽にお問合せ下さい。

・善光寺の坐禅会などの催事について

4月からの再開を予定しておりましたが、諸般の事情を鑑みもう暫く休会と致します。

ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。

※やすらぎ寺子屋もお休みです。



やすらぎの郷 初夏の花々

スイレンの黄色い花が涼し気に咲いています。管理事務所前には竹垣を組み、サンパラソルが咲くのを待っています。ハスやナツツバキ、サルスベリなども順次咲きそうです。暑い時期です。水分補給しながらお参り下さい。



東洋医学



筆者 井上裕之（横浜駅東口昭和堂薬局社長）

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まり少しずつではありますが、一安心している方もいらっしゃるかもしれませんが。（引き続き感染予防はしなくてははいけません…）

2019年末に中国から出現した新型コロナウイルス感染症。それから1年半たった今でもまだ収まる兆しすら見えていません。5月31日現在、日本の累計患者数746,933人。日本の人口当たりでは0.596%。死亡者数は13,059人で、人口当たり0.01%、感染者数当たりでは1.75%です。数字にするとそれほど多くない感じがしますが、近年これ程の感染症はありませんでした。

人類の歴史においては、様々な感染症と戦ってきました。14世紀のヨーロッパで流行したペストが有名です。（余談ですが、この時、医師は逃げてしまいましたが、薬剤師が最後まで患者さんの対応をしたことで、ヨーロッパでは医師より薬剤師の地位が上なのだそうです）

その後感染症の病原体や対処法がわかり始めたのが、19世紀後半と言われています。その頃からは感染症の死亡数も減少しています。しかし20世紀後半から、エイズやSARSのような「新興感染症」や結核やマラリアのような「再興感染症」が問題となっています。そして、新型コロナウイルス感染症です。どうしてまた、感染症が問題になっているのでしょうか？

ある程度克服したはずなのに…。

前置きが長くなりましたが、このようなことが世界的に起こった背景には、もしかすると現代の食生活や生活習慣に問題があるのかもしれないと私は思っています。（アレルギー疾患が多くなっていることと同じようなメカニズムではと思います）

我々人間は、多くの細菌と共存しています。皮膚や腸管などの粘膜に細菌は存在しています。その代表が腸管で、500~1000種、数は100兆~1,000兆個の腸内細菌が腸内細菌叢（フローラ）を形成し、我々人間と共生関係にあるのです。近年、この腸内細菌の生理的・免疫的役割が少しずつ解ってきています。この腸内細菌叢に影響を与えている物は、食事やその人の生活環境です。衛生的な環境が、アレルギーを多くしているとする説もあります。（あまり雑菌だらけなのも問題ですが…）。そこで、食生活を改善し腸内環境を整えて、病気にならない体づくりをご提案します。発酵食品の薦めです。日本人は昔から多くの発酵食品を摂ってきました。また、日本人は食物繊維も多く取っていたので、腸が長かったそうです。（胴長短足?!）そして便も多かったらしいですよ。

発酵とは一体何なのでしょう

発酵とは、微生物の働きによって物質が変化し、人間にとって有益に作用することをいいます。微生物という目に見えない小さな生き物が働いた結果が「発酵」です。発酵を行う微生物のことを総称して「発酵菌」といいます。発酵菌は、発酵により香り成分や新しい味わい、色、栄養価を作り出します。それらの成分がとても美味しく、健康によく、食品の保存性を高めるため、私

たち人間は古くから「発酵食品」を作って食べてきました。はるか遠い昔、アラビアの旅商人が山羊の胃袋で作った水筒にミルクを入れて旅立ったところ、数日後に水筒の中から独特の旨味のある白い塊が出てきました。これが発酵食品の起源ではないかと言われています。

紀元前の中国の古書「周礼」や孔子の「論語」、日本最古の医学書「医心方」にも記述がみられる発酵食品は、洋の東西を問わず人々の食生活に影響を与えてきたようです。先人たちは発酵食品が身体にいいことを知っていたのですね。

発酵食品は、その国の気候風土、産物、嗜好性が大きく反映されています。世界各国の民族性や信仰などに関わりを持ちながら、伝統的な食文化を作り上げています。

発酵のメリット

- ・香りや旨味が増す 発酵食品を美味しく感じるのは、発酵作用を行う微生物により、元の食材にはない独特の香りや味わいが生まれるからです。
- ・栄養価が高くなる 微生物が、食材を分解・発酵するときに産生される酵素の作用で、新しい栄養成分が生み出されます。また乳酸菌や酵母のように、発酵させる微生物自体にも良い影響を与えるものがたくさんあります。更に、発酵によって体内へ食品栄養成分の吸収がよくなります。
- ・消化が良い 食べる前から微生物の働きである程度分解されたものであるため、体に入った際に吸収しやすくなっています。
- ・保存性が良い 発酵によって、発酵菌である微生物が増えているため、他の菌の繁殖を抑えるので、腐敗菌の増殖が抑えられ、保存性が高くなります。

腸内環境

腸内細菌叢は、食事や生活環境などの影響を受けます。人はその人の母親のお腹から出てきた段階から細菌を受け入れて、母乳によって少しずつその人の細菌叢が決まってきます。

腸内細菌叢を構成する菌種は、多様な分子構造により我々人間の腸管免疫系の誘導・教育・機能獲得などに影響を与えます。近年、腸内細菌叢の乱れが炎症性腸疾患だけではなく、肥満、糖尿病、脳神経系の異常、アレルギーなど様々な疾患との関連が報告されています。

そのような観点からも、発酵食品を取り入れることで腸内環境を整え、健康な生活を送れるようになりたいですね。

主な発酵食品

- 豆類 : 納豆 醤油 味噌 豆板醤 豆腐ようなど
- 魚介類 : 鰹節 塩辛 くさや 魚醤 アンチョビ 酒盗など
- 肉類 : 生ハム サラミなど
- 乳製品 : チーズ ヨーグルト サワークリームなど
- 野菜・果物 : むか漬け キムチ ピクルス ザーサイ メンマ かんずりなど
- 穀物 : 甘酒 米酢 黒酢 みりんなど

腸内環境のちょっと難しい話

人の腸内には人の全細胞を上回る数の常在微生物が存在しています。その微生物叢は「マイクロバイオータ」と呼ばれています。マイクロバイオータは宿主（人や動物）における免疫応答やエネルギー代謝のみならず、神経系の発達や機能にも関係しています。

マイクロバイオータは植物残渣を発酵分解し、宿主のエネルギー源となる短鎖脂肪酸や補酵素（ビタミンBやビタミンKなど）を提供しています。生体で消費されるエネルギーの約1割は、この微生物発酵で供給されています。その他にも、インドール系化合物や水酸化脂肪酸、ポリアミンなど多くの代謝物を産生し、その一部は宿主と微生物間の伝達分子として作用しています。さらにマイクロバイオータは、セロトニンやドーパミンのような神経伝達物質や酪酸などのヒストン脱アセチル化酵素阻害剤を産生します。（免疫に関係）

このようにマイクロバイオータは宿主と良好な共生関係を築き、生体機能に有益な作用をもたらします。一方で、共生バランス失調は、免疫関連疾患や代謝性疾患など全身性疾患の素因や増悪因子になります。その共生バランス失調は、パーキンソン病やアルツハイマー病などの神経変性疾患や自閉症、統合失調症といった精神疾患においても観察されています。

編集後記 ■北鎌倉円覚寺のホームページに、管長横田南嶺老師と発酵生活研究家の栗生隆子さんとの対談があり興味深く拝見致しました。栗生さんは20年にわたり壮絶な闘病生活をおくり、様々なご縁で発酵食品に出会い自然治癒力で病を完治された方です。発酵食品を研究する中で菌、特に日本の調味料の土台となる麹菌の素晴らしさを多くの方に伝えたいとご活躍されております。麹菌は、国の菌（国菌）にも認定されているとの事。食べ物だけでなく、土や水も分解し蘇生して蘇らせてくれる菌。その菌が私たちが生かしてくれている。実に我々の腸の中にはたくさん腸内細菌が存在しています。目に見えない数多くの菌のお陰で生きている。いや、生かされている存在なのだということをお栗生さんは発酵食品を研究するにつれて深く体感されたそうです。さまざまな菌のつながりで生かされているという実感は、仏教で説かれる縁起の教えとつながるとのお話。その土地ごとに存在する菌は異なり、外国で日本酒を造ろうとしてもうまくいかないとか。地域ごとに違った発酵文化があるのもうなずけますね。因みに山に囲まれた禅寺の梅干し、たくあん、味噌汁は最高の発酵食品だと語られておりました。

■コロナ禍の中、免疫力を高めるために腸内環境を良くしましょう。そのためには発酵食品を取りましょうと、発酵食品が注目されています。初夏にはテレビ等でも梅干しの漬け方等が数多く紹介されていました。おうち時間が増えゆっくりと梅干しを作ってみるのも良いかもしれませんね。昔から丹念にひとつひとつ心を込めて行うので梅仕事とよばれているそうです。私も毎年恒例の梅シロップに加え梅干しを漬けてみました。うまく出来るか楽しみです。

