

日本付近は西高東低の冬型の気圧配置になっています。

今日は、日本付近は冬型の気圧配置が続きますが、上空の気圧の谷が日中通過する進む見込みです。このため、山梨県や関東地方南部では、晴れ時々曇りで午後にはわか雨やにわか雪のところがあるでしょう。長野県や関東地方北部山沿いでは、曇り時々晴れで雪の降るところがある見込みです。

明日も、日本付近は西高東低の気圧配置となる見込みです。

このため、関東甲信地方は概ね晴れるでしょう。長野県や関東地方北部山沿いでは、曇り時々晴れで午後は雪が降るところがある見込みです。

新島と三宅島では今日昼過ぎから、八丈島では今日夕方から波やうねりが高くなるでしょう。

船舶等は、高波に注意して下さい。

【 土日のお天気 】

	20日 (Sat)		21日 (Sun)	
	天気	最高/最低	天気	最高/最低
札幌	☉//*	0/- 5	☉//*	1/- 6
秋田	☉→*	3/- 3	☉→○	1/- 3
仙台	○//☉	6/- 2	○//☉	6/- 2
宇都宮	○	10/- 2	○//☉	8/ 0
東京	○	10/ 1	○//☉	10/ 3
横浜	○	10/ 2	○//☉	10/ 3
長野	☉	5/- 4	☉→○	5/- 1
静岡	○	11/ 0	○	11/ 2
名古屋	○//☉	9/ 1	○	11/ 2
新潟	*	4/- 2	☉→○	5/ 0
金沢	☉	7/ 1	☉→○	8/ 2
大阪	○	10/ 1	○//☉	12/ 3
神戸	○	9/ 2	○//☉	11/ 4
広島	○//☉	11/ 1	○//☉	12/ 3
松江	☉→○	9/ 2	○//☉	11/ 1
高松	○//☉	10/ 1	○//☉	11/ 2
高知	○	12/ 0	○//☉	13/ 4
福岡	☉//○	12/ 4	☉//○	15/ 5
鹿児島	○	15/ 4	○//☉	17/ 8
那覇	☉	19/ 13	☉	21/ 16

(○:晴れ, ☉:くもり, ●:雨, *:雪→:のち, //:時々, /:一時)

【 お天気モード 】

「 **原口ビジョンにみる日本の未来** 」 2010年2月14日より編集

原口総務大臣は平成21年12月15日、「**原口ビジョン**」を発表しました。

ビジョンは大別して2つ。

1. 「**緑の分権改革**」推進プラン～地域からの成長戦略～

2. ICT 維新ビジョン～ヒューマン・バリューへの投資～

その中から、興味深い箇所を抜粋し、一部小見出しなどを追加編集しました。

1. 「**過密無き過疎**」の時代の到来 — **地方圏の将来は厳しい** —

日本の総人口は、今後30年間で急速に減少する見込み。三大都市圏も地方圏も人口が減少する「過密無き過疎」の時代が到来。少子高齢化も急速に進行し、とりわけ地方圏の将来は極めて厳しい。

2. 「**緑の分権改革**」の推進 — **古き良き「絆」の再生を図る** —

それぞれの地域資源(豊かな自然環境、再生可能なクリーンエネルギー、安全で豊富な食料、歴史文化資産、志のある資金)を最大限活用する仕組を地方公共団体と市民、NPO等の協働・連携により創り上げ、「絆」の再生を図ることにより、「地域から人材、資金が流出する中央集権型の社会構造」を「地域の自給力と創富力を高める地域主権型社会」へと転換

3. 2050年の日本 — **もはや経済大国ではない日本** —

日本は、2050年には「経済大国」の地位を失うおそれ
～GDP は世界第2位(2006年)から第8位(2050年)に～
ちなみに、第1位から第10位は下記の通り。

中国、米国、インド、ブラジル、メキシコ、ロシア、インドネシア、日本、英国、ドイツ

4. 2050年を見据えて達成目標 — **絆を守り雇用の創出はICT** —

1) 地域の絆(きずな)の再生

ICTの徹底利活用により、2020年時点ですべての世帯(4,900万世帯)でブロードバンドサービスを利用

2) 暮らしを守る雇用の創出

ICT関連投資を倍増し、国民の生産性を3倍にすることにより、2020年以降約3%の持続的経済成長を実現

3) 世界をリードする環境負荷軽減

2020年時点でCO2排出量25%削減という政府目標のうち、10%以上をICTパワーで実現(ICTグリーンプロジェクト)

【 感想 】

今年中に、日本はGDPで中国に追い越されるということはほぼ確実な状況です。その影響で、リードしている時は何とかもつがリードされると途端に意気喪失し必要以上に卑屈になるという民族的なメンタルの弱さが出てくる。

具体的には、わが国が中国の顔色を見る「**お伺い外交**」をとるようになることを懸念する指摘があります。明治草創期の岩倉使節団のように、強い意志と国家を想い揺るがぬ矜持をもって欲しい。

人口の数や経済発展の過程から言っても、GDPで抜かれることは時間の問題であり、日本が西洋各国に追いつき追い越したと全く同じことになるという当たり前の話。しかし、現時点でも中身は全く違います。GDPではなく、個人当たりの生産量や**生産の質で比較**すれば、**月とすっぽん**の言葉の通り、わが国の優秀性は少しも動きません。

要は、**必要以上に落ち込むな**ということになるでしょう。日本人は気分的に大きなものに強いものに左右されやすい弱点を、今から教育の場で克服してゆくことが、未来の日本の子どもたちの世界での創造力に裏付けされた発言力や活躍の場を支えることになるでしょう。今から、そのことを意識し取り組まなければ、国家百年の計は成り立たず、確実にアジアの三等国になり下がるしかないでしょう。

詳細は総務省のHPで確認できます。

興味深いのは、ICTの徹底的利活用を目指していることです。このことは、我が国は世界の先端にあり強みです。先月の台湾訪問でも実感したことにつながります。

低炭素化のためという点は、1つの環境問題の指標にはなりますが、IPCCの報告書に作為があったことが判明し、高い経済力や強い国家作りのために役立つのかは不明でありどうかと思います。わが国が今後とも、友好国や周辺諸国で尊敬され生き延びていくために、2020年時点ですべての世帯(100%)でブロードバンドサービスを利用する態勢、社会に持ってゆくという決意であり見通しに共感します。**地域の絆を再認識している点**は高く評価するに値します。

【 e健康生活 】

「 **能登野菜はいらんかね (中島菜の辛味に抗酸化力)** 」 2010年2月17日の日記より

【 中島菜 (なかじまな) 】

能登の野菜「中島菜」に、**体内の抗酸化力や解毒酵素の働きを強める成分**が含まれていることが確認されました。

1. **J A能登わかば** (七尾市) が15日、同市の和倉温泉観光会館で開いた中島菜の機能性後援会で、下村教授 (東洋大) が報告した。
2. 同 J A では、この機能性を生かした新商品開発などで、中島菜のブランド化に弾みをつけたい考え。

【 イソチオシアネード 】

1. 辛味成分はイソチオシアネード（ITC）類。
2. もともと中島菜など **アブラナ科野菜の辛味成分のITC類**には、抗酸化力などを高める効果が知られている。
3. 1日100グラム以上、ジュースや料理に使って取ると、がん再発の予防に効くとされていた。

【 下村教授の話 】

1. 中島菜に含まれるITC類は6種類で、湯をかけると辛味が増すことをヒントに、湯の温度や時間別に煮て分析した結果、70度で30秒間加熱することで最大含有量を示した。
2. 中島菜の抗酸化性は生食のほうが乾燥品の2倍、同じアブラナ科の約10倍も高い。
3. 中島菜などの伝統野菜は「地産地消、旬産旬消がベスト」

【 JAの販促計画 】

1. 中島菜にはこれまでに、**血圧上昇抑制や血中コレステロール低下作用を持つペプチド**やBカロテン、ビタミンCなどが多いことが分かっており、中島菜入り緑茶や農商工連携による中島菜プリンなどを企画・販売する。
2. 栽培面積を拡大して産地化、ブランド化を進める。

（ 農業新聞2月17日 より編集 ）

【 感想 】

早速、アブラナ科の野菜をリストアップしてみました。予想以上に数が多いので、知らないまたは食べたことがないと思われる野菜は、コメントをよそうと思います。

1. カブ、煮たり酢の物で食べました。
2. カリフラワー、野菜炒め、野菜サラダでよく食べています。
3. キャベツ、今や毎日のように刻んで食べています。全く飽きない野菜です。
4. クレソン、たまに牛ステーキの付け合わせにいただきます。
5. コマツナ、野菜いためやおひたしでおいしくいただいています。
6. ダイコン、最近は納豆に大根おろしが気に入っています。納豆のぬるぬるや臭みがとれてお気に入りになっています。
7. タカナ、九州の実家では秋になると縁側で天日干しの後、お袋の手伝いでタカナ着けにするために、塩をたっぷりふりかけ、ごしごしまな板で揉んでいたものでした。
8. チンゲンサイ、野菜炒めでいただいています。
9. ナバナ、もう直ぐおいしい季節です。かなり辛味成分がきついですね。
10. ハクサイ、鍋ものには欠かせません。野菜炒めもおいしい。味噌汁に入れるとさわやかな味がします。
11. ブロッコリー、野菜サラダ、野菜炒めにうれしい一品です。
12. ミズナ、鍋ものにぴったりですが、直ぐになくなります。
13. メキャベツ、ビタミンCが、野菜の中でもトップクラスだそうで、牛のステーキの付け合わせには最高です。
14. ラディッシュ、薄く切って、酢の物にすると乙な一品になります。少量でOK。

いやー、本当にびっくりしました。アブラナ科は実になじみの深い野菜なんだと改めて感心しています。今夜のおかずには、どのアブラナ科の野菜が入っているのか、今から楽しみです。

マイ・ソリューションのご案内)

健康な体の基本は水素豊富水 [新元祖活性水素くん](#)

【 [WISからのお知らせ](#) 】

***** 天気で元気! *****

[世界初 「ソリューションする気象会社」](#)

防災メールなら [地震番](#)

<http://www.wis-x.co.jp/jishinban/jishinban.html>

[トータル節水システム](#) ([経費節減効果NO1](#))

http://www.wis-x.co.jp/kachiaru/kachiaru_shouhin.htm#echoj

たのしい競馬に [「馬場コンディション情報」](#)

<http://babacondition.sblo.jp/>

減災とセキュリティ [「ミスター防災」](#)

<http://mrbosai.sblo.jp/>

取れたて安全・安心農産物 [「直売所NOW」](#)

<http://chokubaisho.sblo.jp/>

天気と健康のお話 [「ウェザー&ビューティ」](#)

<http://weatherandbeauty.sblo.jp/>
