

【 元気堂 】( 第352号 2010.05.28)

日本の東には低気圧があって、東北東に進んでいます。一方、日本海西部には高気圧があって、ゆっくり東に移動しています。

今日は、日本海の高気圧が西日本に張り出してくる見込みです。また、夜には上空の気圧の谷に伴う雲が西からかかってくるでしょう。

このため、関東甲信地方は日中は晴れる所が多いですが、夜には全般に曇りとなるでしょう。

明日は、日本海の高気圧が北日本をおおい、関東地方には湿った東風が入りやすくなる見込みです。また、夕方から夜には上空の気圧の谷が通過する見込みです。

このため、関東地方や山梨県は曇りで、夜は雨でしょう。長野県は曇り時々晴れですが、夕方から夜にかけて雨の降る所があるでしょう。

関東近海は、今日から明日にかけて波がやや高いでしょう。

【 土日のお天気 】

	29日 (Sat)		30日 (Sun)	
	天気	最高/最低	天気	最高/最低
札幌	○	17/ 7	○//◎	20/ 9
秋田	◎	16/ 11	○//◎	19/ 11
仙台	◎	13/ 11	◎//○	16/ 8
宇都宮	◎→●	19/ 11	◎	19/ 10
東京	◎→●	18/ 14	◎	20/ 12
横浜	◎→●	17/ 14	◎	20/ 12
長野	◎//○	22/ 8	◎	20/ 11
静岡	◎/●	17/ 15	◎→●	22/ 14
名古屋	◎→○	23/ 14	◎//○	24/ 14
新潟	◎	17/ 11	◎//○	21/ 13
金沢	◎	17/ 11	◎//○	20/ 12
大阪	○//◎	23/ 14	○//◎	25/ 13
神戸	◎→○	22/ 14	○//◎	24/ 14
広島	○	23/ 14	○//◎	24/ 14
松江	◎→○	18/ 11	◎//○	20/ 11
高松	◎→○	21/ 13	○//◎	24/ 13
高知	○//◎	24/ 15	○//◎	25/ 14
福岡	○	24/ 16	○//◎	24/ 17
鹿児島	◎	25/ 18	○//◎	26/ 17
那覇	●	26/ 22	●→◎	27/ 23

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

## 【 お天気モード 】

### 「 食用サボテンの対日輸出拡大 」 2010年5月24日の日記など

ノパル・アンド・ツナ（ノパルの実）普及促進委員会のアルバ会長が来日し、健康に良いとされる食用ウチワサボテン（ノパル）の対日輸出拡大に力を入れています。

1. ノパルは食物繊維、ミネラル、ビタミンを多く含み、メキシコでは一般的な食材。
2. 輸出先は、メキシコ人が多く居住する米国中心だが、同委員会は日本にも健康食品として売り込む作戦。
3. わが国には、05年から輸出している。
4. 初年度の販売量はわずか600キロだったが、現在は1.2トンに上る。

### 【 アルバ会長の話 】

1. 年間67万トンの国内生産の中で、全輸出を16万トンまで増やしたい。
2. 日本向けのノパルの形状はパウダー（粉状）とコシード（細かい角切りの水煮）。
3. パウダーは主に健康補助食品の錠剤に加工され、コシードは料理の具材に使われる。

（ 農業新聞5月23日 より編集 ）

## 【 感想 】

外国人の対日観は一葉ではないだろうが、メキシコ人のそれは良好のようだ。現在、EPA協議では苦戦の続いている日本だが、メキシコなどとの友好国との農産物や食材の補完は重要なテーマだと考えている。

サボテンといえば、子供の頃、両親が縁側で飾り棚を作って楽しんでいた。いつしか、日の当たる場所に移動させたり、夜間にはしまい込む手伝いをするのが日課になっていた。そんなことから、サボテンではふるさと九州の縁側での光景をついつい思い出す。

さて、ノパルというサボテンはお目にかかったことはないが、親近感がわく。どのような食感なのか味わってみたいし、また、栄養成分の詳細なども調べてみようと思う。

メキシコは北の隣国、アメリカとの関係が深い。米国の開拓史時代のインディアンの砦など国境での争いを経てきた。今、我が国も太平洋をはさんで、その米国の基地問題で切っても切れない軍事同盟を結んでいる。軍事は、人類に何の貢献もしない人類が生み出した最大の負のシステムだ。

健康食品の話で、日米の首脳が盛り上がる日はくるだろうか？そんなことをついつい想ってしまう。昨秋は、初訪日したオバマ大統領の鎌倉での抹茶アイスのエピソードが飛びだったが、今や、そのような友好的な雰囲気は全くない。せつかく、新大統領が抹茶の話を投稿かけたのに、そのボールをうまく返せないで、もつれさせたのは何が原因だろうか。世界中に民主主義を標榜し、政権に変化を訴えて登場した両国の民主党が、共に一時の熱狂的ともいえる国民の支持が急落している。

今年、京都の由緒あるお寺の茶室で、親密で対等な日米トップ外交を希望する。アメリカは民主主義国家の大先輩なのだから、沖縄県民が総意で「ノー」と言っているところに、米軍基地を欲しいと主張し続けるのは、民主国家の看板に恥じることであり正当性がない。言うまでもなく民主主義は多数決。多数どころかほとんどの沖縄県民が反対の意思を表明しているのに、「ダンマリではあんまりだ。」

我が国では、中国の軍事体制や北朝鮮の独裁国家の一挙手一動を大騒ぎするが、世界の民主主義のNO1国家に、事実上領土を占領されていても、正統な議論や主張もできない政府も、その追従のみのマスコミは、真実の報道も議論も喚起できないだらしなさ。バツだ、大喝だ。

## 【 e 健康生活 】

「 緑茶の効能 漬物が増強 」 2010年5月25日の日記より

緑茶に含まれる成分で、体内に吸収されにくいカテキンを、漬物由来の乳酸菌が吸収しやすい構造に変えることが、神戸大などの共同研究で明らかになりました。6月に京都市で開かれる腸内細菌学会で発表する。

## 【 緑茶カテキン 】

抗酸化や抗がんなどの作用を持つとされるが、その約50%を占める「**エピガロカテキンガレート (EGCG)**」は、その構造から食品由来たんぱく質と結合し、体内に吸収されにくくなるため、本来の作用の一部しか効かないとされていた。

## 【 実験結果 】

実験で、たんぱく質と結合したEGCGに、漬物から分離した「**タンナーゼ産生乳酸菌**」を反応させたところ、約半分が腸管から吸収されやすい「**エピガロカテキン (EGC)**」に変化したことが確認された。

大沢教授（同大大学院医学研究科）の話 )

タンナーゼはコアアラがユーカリに含まれるタンニンを消化吸収する際に働く酵素で、大沢教授は、「EGCGはタンニンと似た構造をしているため、同様に働いているのではないか」と言う。

( 農業新聞5月25日 より編集 )

## 【 感想 】

**緑茶と漬物は我が国の伝統的食品**です。先日、抹茶が中国の若い女性に大もてとの記事がありました。少し前まで、塩分の濃さが高血圧の要因などとされ、一時敬遠気味だった漬物にとっては、名誉回復の絶好のチャンスですね。

キムチなど漬物に含まれる乳酸菌は、韓国女性の顔を一目見れば分かれるとされるほど、女性のきめ細やかな肌には、最高の食品とも言われます。

日本人には新参者のヨーグルトにも多く含まれる乳酸菌。果物を入れたヨーグルトのデザートも良いけれど、身近に昔から伝わる漬物の方が、日本人の胃腸にぴったり合っていることでしょう。先祖の英知に、またまた頭が下がります。

今でも、地方では残っているかもしれませんが、小腹のすくお昼過ぎに、縁側に腰掛け四方山話をしながら漬物で一服という図は、健康ニッポンの象徴だったということになりました。◎。

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](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/>

\*\*\*\*\*