

# TT Times 2020.3.11



## もう9年、まだ9年 忘れてはいけない 絆



東日本大震災から、丸9年が経ちました。今年の3月11日も、地震の発生時刻である午後2時46分に合わせ、全国各地で鎮魂の祈りが捧げられることと思います。

「祈る」は「宣る(のる)」からできた言葉だと言われています。「宣る」は、呪力のあること、重大なこと、みだりに言うべきでないことを告げるという意味で使われてきました。実は「呪う(のろう)」も「宣る」から派生した言葉です。言霊を信じてきた日本人。何を口に出すかによって「祈り」と「呪い」に分かれると思うと、少し怖いような気がします。言葉は大きな力を持っているということですね。



先日、桜の開花予想が発表されました。全国的にほぼ例年並みとのこと。東北は4月上旬の開花となるようです。大切な人と花を愛でる。こんな穏やかな日がいっまでも続くよう祈らずにはいられません。今年も、3月11日は石巻市・旧大川小学校で執り行われる法要に参列し、犠牲者の供養をしてきたいと思います。

### 目次:

季節の祭事 : ランドセルの日	1
食べ物の豆知識 : イチゴが大好き	1
3.11特別編 : 「セルビアのOMOIYARI」	2
生活コラム : 12時間ダイエット	3
生活の豆知識 :	
ラムネの玉はビー玉じゃない?	3
土屋敬のこだわり : 割りばしと箸置き	4
土屋敬のオススメグルメ : 鯖ごま	4
あとがき	4

### 【季節の祭事: ランドセルの日】

3月21日は「ランドセルの日」。なぜかという、3+2+1が小学校の修業年数の6になるからだそうです。私の息子も春から6年生。あんなに大きかったランドセルも、今では小さいくらい。5年間壊れることもなく、いかに丈夫で優秀なバッグであるかがわかります。息子のランドセル姿、しっかり目に焼き付けたいと思います。



### 食べ物の豆知識 : 「日本人はイチゴが大好き」

イチゴ嫌いの人って聞いたことがないですよ…(お嫌いでしたらゴメンナサイ)。その形と色から深紅のダイヤモンドと称され、多くの人から親しまれているイチゴ。生食での消費量は日本が世界一とのこと。

子供の頃、自宅の庭でイチゴを栽培しており、5~6月の初夏に食べていたので、イチゴの旬は初夏だとばかり思っていました。今では、11月頃から店頭に並び始め、ピークは3月。初夏まで続くものとして定着しているようです。そういえばクリスマスケーキにはイチゴは欠かせないものですから、最近の品種はビニールハウスを使った早出し促成栽培用に改良されているのですね。

ところで、ここ10年程前から高級イチゴとして流通している「あまおう」。福岡県農業総合試験場で育成され、2005年に登録されたイチゴです。品種名は「福岡S6号」といい、「あまおう」という愛称は登録商標となります。愛称の由来は、「赤い」「丸い」「大きい」「うまい」の頭文字を合わせたもの。「甘いイチゴの王様になれるように」との意味も込められているそうです。

宮城県産イチゴの新品種「にこにこベリー」の本格販売もスタートしました。果肉が鮮やかな赤色で、甘さと酸味のバランスが良いのが特徴とのこと。早く食べてみたいですね。



## 特別編：東日本大震災「セルビアの“OMOIYARI(おもいやり)”」

セルビアと日本の関係。

そう言われてピンとくる人の方が少ないはず。  
多くの日本人にとってセルビアは  
決して近くも親しくもない異国の地です。

ユーゴスラビア連邦の一部、ソビエト連邦の一部、  
社会主義から民主主義への移行など、  
長く戦争や紛争の渦中にあった国がセルビアです。

東欧に位置し、コソボ紛争ではNATO軍から爆撃を受けて  
大きな被害を受けた地域でもあります。

さまざまな紛争が解決し、  
現在は比較的平穏であり急速に復興が進んでいるとはいっても、  
その経済状態は貧しく、国民の平均月収は約4万円だといいます。

そんなセルビアが東日本大震災に際し2億円もの寄付を集め、  
一時はヨーロッパ内トップの寄付額を記録しました。

なぜセルビアが？

「なぜ？」という疑問は当然湧いてきます。

苦難を知っているから？

もちろんそれもありますが、もっとも深い理由はその歴史にありました。

セルビアは第一次世界大戦で最初の火花が散った場所といってもいい国で、  
その被害も非常なものでした。  
そこに支援を差し伸べたのが日本。

さらに21世紀に入ろうという時に起きたコソボ紛争と  
その後の民主化という国の存続さえかかった危機にも、  
日本が医療・教育・交通整備で大きな支援を行ったのです。

日本ではほとんど知られていない事実ですが、  
セルビア人は自分が使っている町のバスの多くが  
日本の支援で供与されたことを知っています。

自分たちの学校や地区の病院が  
日本の支援で修復再建されたことも知っていたのです。

それが人口700万人から  
2億円という寄付を集める結果に結びついたので。



セルビアの花畑

## 生活コラム：「12時間ダイエット」

またまたダイエットネタ（笑）。これまでさまざまなダイエットに挑戦をしては失敗を繰り返してきました。漢方薬ダイエット、糖質制限ダイエット、ロングプレスダイエット、スレンダートーンダイエット、朝食抜きダイエット、バナナダイエット、コンブチャダイエット・・・等々。

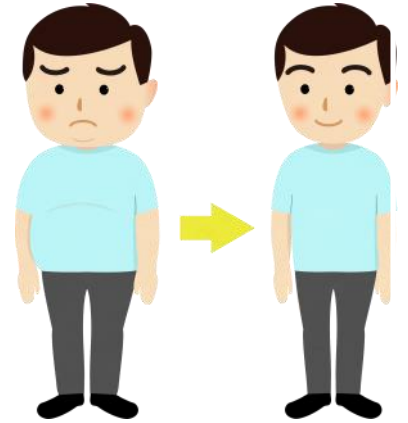
でも、今回の「12時間ダイエット」は続いているんです・・・。この号が届く頃には、約1ヶ月継続していることとなります。私にピッタリのダイエット方法なんです。

その内容は、食事をする時間を24時間のうち12時間以内におさめるというもの。私の場合は、朝8時に朝食を食べたら、昼食、夕食を12時間後の20時までに済ませ、それ以降は何も食べません。シンプルなダイエット法ですよ。『〇〇を食べていけない』といった制限が無いのもうれしいです。

夜の20時から朝の8時までの12時間は消化器官を休めることができます。そうすると内蔵機能が回復し、消化吸収がスムーズに行われるようになり、代謝がアップし、自然と痩せやすい身体になるのだそうです。

やり始めて10日ほどが経ち、体重はまだ1キロしか減っておりませんが、明らかに食事は減っています。朝8時に軽い朝食を食べ、ランチは普段通りに食べるのですが、8時に食べたばかりなので、大盛にしなくても満足できます。また、20時までに夕食を完了しなくてはならないので、夕食（晩酌）の時間が早まります。仕事や移動などで18時から20時に食事ができないときには、その前に軽く夕食的なものを食べ、夜はビールのみ（つまみなし）とした生活になっております。本当は20時以降の飲酒はダメらしいのですが、ビール1本だけは飲んでも良いとする特別ルールを設定しております。

相変わらず、自分に甘いルール設定ですが、これを実践できているのである程度の効果は期待できるかと・・・。お会いした時に、「少し痩せましたか?」と言っていただけよう努力したいと思います。スリム土屋を楽しみにして下されね。



## 生活の豆知識：「ラムネの玉はビー玉じゃない?」

ラムネ好きの私ならではのうんちく話となります。

ラムネの瓶に入ったビー玉は、なぜそこにあるのでしょうか。その理由は、ラムネの誕生までさかのぼります。

ラムネが誕生したのはイギリス。当初はコルクで栓をしていましたが、コルクでは炭酸が抜けてしまうという欠陥がありました。そこでハイラム・コッド氏が、1872年にガラス玉で栓をする方法を編み出しました。

ラムネとサイダーはどちらも「レモネード」の名が由来の炭酸飲料。現在は味や製法にほぼ違いはないとされていますが、昔は違ったようです。当時からサイダーは王冠で密封。ラムネが王冠の方法をとることができなかったのは、充填の方法に違いがあったからだそうです。そのために考え出されたのが、ガラス玉での密封でした。

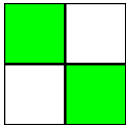
仕組みはシンプル。充填した際、ガスの圧力によりガラス玉が口に押しつけられて密封することができます。現在も同じ方法で密封されています。

こぼれ話として紹介したいのが、「ビー玉」という名前について。私たちはラムネのガラス玉をビー玉と呼んでいますが、実はこれ、ビー玉ではないのだそう。もともとガラス玉を作る工程で、ラムネ用として使用できる規格のものを「A玉」。そうでないもの、いわゆる規格外の玉を「B玉」としていました。このB玉を子どものおもちゃ用ガラス玉として販売したのが元なのだそうです。

ラムネのガラス玉は「A玉」。ビー玉はラムネありきのおもちゃだったということです。ね、誰かに話したくなるうんちく話でしょう? (笑)







## 土屋敬のこだわり：「割り箸と箸置き」

以前も書かせていただいたかと思いますが、私は基本的に「割り箸」しか使いません。思い起こせば中学生の頃からずっと割り箸で食事をしております。もちろん自宅でも…。塗り箸が不衛生という意味ではなく、丸い塗り箸は滑りやすいからです。また、割り箸の先にスープや汁などが染みだしたほうが、料理そのものが美味しく感じることも理由です。ラーメンやうどんを、割り箸で食べた場合と塗り箸で食べた場合では食感が全然違います。だから、どんな時でも割り箸。車のグローブボックス、仕事用の鞆にも必ず割り箸が入っております(笑)。

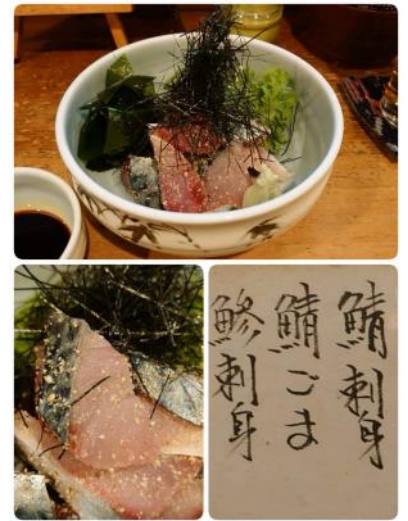


ところで、割り箸と言えば「箸置き」が大事です。嫌い箸(忌み箸)の一つに、箸を器の上ののせる所作「渡し橋」がありますが、箸置きがない場合「渡し箸」をしなくてはならない状況になることもあります。箸袋があれば良いのですが、私の大好きな大衆酒場などの場合は、箸袋さえないことも多々あります。そんな時には、紙ナプキンを折って箸置きを作ります。紙ナプキンが無いときは、ポケットからティッシュペーパーを取り出して箸置きを作ります。それくらい徹底してるんです(笑)。

実は、箸置き集めも趣味で、色々な材質や形のものを集めております。今の一番のお気に入りには「ふくろうの箸置き」かな…。ちなみに、ランチョンマットも必需品です。写真は自宅で撮影したのですが、まさにその通りでしょ(笑)。こだわり強すぎかな？

## 土屋敬のおすすめグルメ：一富の「鯖ごま」

出張で福岡に行くたびに、毎回と言っていいほど通っているお店が『一富(かずとみ)』。この【鯖ごま】が大好きなんです！実は人気テレビ番組「孤独のグルメ」にも登場したお店です。通常は「ごま鯖」というのが一般的ですが、親方のこだわりで【鯖ごま】と呼んでいます。理由は2つあり、1つめは「ゴマサバ」という種類の魚がいること。2つめは食べ方が異なること。一般的な「ゴマサバ」はすでに味付けされているため、そのまま食べたり、お茶漬けにしたりして食べます。一方の『一富』の【鯖ごま】は、普通の刺身のように醤油につけて食べます。鯖の身にたっぷりゴマをつけた切り身を醤油につけて口に入れると、ゴマの香りが口いっぱいに広がります。そして、鯖自体の甘さが口の中に広がるのです。生臭さは一切なし。もちろん、お腹も壊しませんよ…。2日前に食べてきたばかりだけど、もう来月の出張が恋しくなるくらいお気に入りです。



## TT Times・編集室

### ～あとがき～

3.11特別号の発行も9回目となりました。何年経っても、震災の日のことを忘れることはありません。人生の価値観が大きく変わった1日となったわけですから……。

2歳だった息子も春からは6年生、小学2年生だった娘は高校3年生。時の経つのは早いですが、東日本大震災は風化させてはいけませんね……。

コロナウイルス、米国でのインフルエンザ大流行など、連日の報道で不安に思われている方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目、体調を崩しやすい時期でもありますので、ご自愛ください。いつもありがとうございます。(つちや)

### ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社  
ライフプランナー 土屋 敬  
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3  
仙台MTビル15階 TEL 022-296-5472  
携帯 090-9538-2463



ホームページもご覧ください。**土屋 敬**で検索！

(SL2302-3630-2987)