

## 川崎支部便り 第71号 (2023年12月)

オープンで各自が主役：川崎支部

川崎支部支部長 山岸一雄 (執筆：山岸))

## 人生を豊かに (雑学のすすめ)

【徳川家康の天下統一の裏に「鶏肉」あり?】

徳川家康の時代の平均寿命は40歳程度でしたが、74歳まで生きました。健康寿命と平均寿命の差は約10年有ると言われていますが、家康は65歳で子供を作り、70歳を過ぎてからも水泳を楽しんだほか、死の1年前に大坂夏の陣に出陣し、死の3か月前に鷹狩り(たかを使って獲物を取る)をしています。鷹狩りには、軍事視察・訓練、民情視察、身体鍛錬等の目的がありました。一汁一菜、一汁二菜の粗食はその土地の食料生産の活性化にもつながり、漁民、農民、庶民の経済生活に潤いをもたらしたと考えます。

粗食を心掛けたとはいえ、動物性たんぱく質を食べなかったわけではありません。当時は、仏教思想の影響が強く、四つ足の動物は食べてはならないとの風習があったので、家康は「鶏肉」を食べていました。鶏肉の腿(もも)肉や胸肉、兎の肉は牛や豚と比べカロリーが低く、脂質も低いのです。たんぱく質の分量も高く、高齢者に適切な食材です。

また、鳥の胸肉に含まれるカルノシン、アンセリンには、筋肉に溜まる乳酸(疲労物質)の生成を抑制したり、乳酸の分解をスムーズにしたりする効果があります。だから家康は、どの武将よりも戦場では疲れ知らずだったのでしょう。天下統一をはたした家康、その裏に鶏肉の存在があったと言っても過言ではないのです。

家康は中国文化にならい、冷たい水は口にせず、日頃からお湯を飲んでいました。うどんが好物で、夏でも温かいうどんを食べていたそうです。

(女子栄養大学客員教授 松尾鉄城から)

## 川崎点描：川崎支部活動拠点

## 【(世田谷区太子堂の空襲 聞き語り③-三宿(みしゅく)国民学校)】

○(N・E氏)

三宿国民学校は、1944年(昭和19年)8月13日に出発し、長野県東筑摩郡里山辺村湯の原温泉(現在の松本市)の寿喜本、嘉登屋、和泉屋、丸中、湯端屋、東中屋旅館を宿舎とした。学童は3年から6年まで436人、引率の先生は9人、寮母17人、作業員18人でした。

1945年(昭和20年)2月末、卒業を控えた6年生が帰京しました。同年4月11日、県内のより安全な地へ再疎開をしました。上伊那郡伊奈町、辰野村、富里村、朝日村、上野村、西春近村の寺院や公会堂に分散しました。学童222人、職員19人でした。敗戦後、10月17日から3回に分かれて帰京し、11月9日に終わりました。帰った東京は一面の焼け野原で、学校は1945年(昭和20年)の5月25日の米軍機の空襲で、東南隅の6教室を除いてすべてを消失しました。

夜行の疎開列車に乗って東京を後にして、48年が経ちます。住み慣れた東京、家族と別れて、いつ帰れるかもわからない出発でしたが、親の悲しみをよそに元気でした。翌朝松本駅に着き、路面電車(松本電鉄)に20分ほど乗り、疎開地里山辺村に着きました。里山辺村は山と畑に囲まれ、北アルプスの

連峰も望める静かなところで、地味な温泉旅館がゆるやかな坂道を挟んで並んでいました。6つの旅館が宿舎になっていましたが、そのどれにも3年から6年までの男女が入りました。宿舎は本部の寿喜本旅館を中心に近接していました。起床から消灯まで細かい日課による規則正しい生活が始まりました。朝礼時の乾布摩擦、上半身裸の歩く訓練は、「三宿の裸部隊」と評判になりました。

勉強は宿舎でした。6年は嘉登屋旅館で宮川房夫先生から、和泉屋旅館には4年生が集まって寺島正枝先生から教わると言う形でした。「座学」で国語と算数が中心でした。地元の清水国民学校が受入れ校でしたが、行事の時何回か登校しただけでした。運動会にはリレーに選手を出して参加しましたが、清水国民学校の先生や学童、村の人達との直接の交流は有りませんでした。

食事は宿舎ごとに調理されました。盛り切りのご飯に少量の野菜が中心でした。待ちきれず台所へ偵察に行き、配られたご飯の量を素早く前や横のそれと比べ、一粒も残さずに真剣に食べました。おやつのリントは芯までかじり、炒り豆（大豆）は数えて分けました。わかもと等の薬も舐めました。農家の庭先に干してあった柿の種をやたらに口に入れて、病院に運ばれた男の子もいました。お風呂は決められた時間に、温泉に入りました。ぬるい温泉で、旅館の宿泊客の他に外からの入浴客も有りました。

信州の冬は寒く、雪はあまり降らず、軒先から「つらら」が30cm、50cmと下りました。零下10℃以下の朝も有りました。雑巾掛けをする足元からバリバリと凍りつきました。燃料も不足していました。炬燵に入っても、手も足も首も暖まりませんでした。背中を寒い風がスウスウ吹抜けました。その冷たさは、親元から引き離された寂しさ、決められたもの以外に何一つ口に出来ない飢え、24時間、子供たちが同じ部屋で寝食を共にする緊張感、生存競争に一人で耐える辛さからも来ていました。手紙は先生の検閲が有ったから、親に訴えることは出来ませんでした。仲間外れ等のいじめのひどい宿舎や班（部屋）もあり、今でも「疎開のことは思い出したくない。どんな集まりにも出たくない」という人もいます。

年越しの御馳走が一人ずつ膳に並んでいて歓声を上げたこと、正月に村の人が2、3人ずつ家に招いてくれて、お腹一杯食べたこと、その夜の炬燵の熱さ、映画「次郎物語」を見に行ったこと、松本城の見学、宿舎の人達の温かさ、寮母さんの親身な心遣い等も忘れることが出来ません。が、子供が自分の住んでいた世界、親や家庭から大きな力（戦争）で引き離されることがどんなに大変なことか、50年経っても、その傷は消えないのだと思います。



(画像は Yahoo Japan から引用)

## 支部の活動

- ①都市大生によるアカペラ・コンサート（サークル Groove）：2023.12.09（土）14時から  
夢キャンパス（二子玉川駅前ライズビル8階）（対面とZoom）
- ②川崎スカイフロントの見学会（最先端技術の研究都市）：2024.02.の平日

## ご存じですか

### 【今まで見せてきた？】

薬師寺に入って4か月目、ある法要の準備を任されました。努力をしたにもかかわらず、香炉の向きと供花（くげ）の数種類が間違っていました。兄弟子から参拝者の前でひどく怒鳴られ、悔しさのあまり「教えてもらっていない」と反論しました。

それに対して兄弟子が一言、「今まで見せてきた」。虚しさだけが残りました。教えてもらっていなかったのではなく、私が学ぼうとしていなかったのです。心が他所を向いていたのです。  
(薬師寺 人気僧侶大谷徹装（てつじょう）より)

次号もお楽しみに。皆様のご意見・ご感想をお待ちしています。

問合せ・連絡先：川崎支部 幹事長 松本浩一

TEL：090-9363-6082 E-mail：kawa\_matsu51@v00.itscom.net