

## 「スローライフ」

(第三十八回)

「なんくるないさ。」物にこだわらないおおらかな風土。あくせくせず、人情味が溢れた雰囲気だ。私がやってきたのは、南の島、沖縄である。

いろいろな沖縄料理を体験できた。まず

は「そーき汁」。豚のあばら肉を煮込んだ定番のお汁である。スタミナたっぷりだが、味はあっさり。

脂の量を分析すると、独特の料理法によって脂肪が七割も減少するという。また「足ティビチ」も当地の美味。昆布や大根、泡盛あわもりを加えた豚足料理で、調理で脂が五割減るようだ。「豚の鳴き声以外はすべて利用する」と言われる当地のレシビだが、その起源は中国漢方に由来する。舌鼓のうちながら、医食同源や薬食同源について考えていた。

健康のススメ  
板東 浩

「人もし天寿を全うせんと欲せば、須く沖縄島へ移住すべし。」

医学の学会では、沖縄人が健康な理由が討議された。豚肉の他に豆腐、こんぶ、海藻、葉草、黒砂糖など特徴的な食文化。温暖な気候、屋外の労働や運動、

良好な睡眠などもある。

興味深いのは、ユイマール（相互扶助）の精神で人々の交流が深いこと。本土にはない「スローライフ」が自然と融合しているかのようだ。

国際通りに足を運び、沖縄民謡と舞踊を鑑賞できた。凜々しい女性が歌い踊る。左手に挟む楽器はカスタネットに似たサンバー（三枚）。

靴べらサイズの木三枚をゴム紐ももでつなげたものだ。右指ではじくと、気持ちいい音が響きわたる。サンバのように心を鼓舞され、私は沖縄の癒しのパワーに暖かく包み込まれていた。

(医学博士・内科医師)