



# VOICE

読者ハガキから

～1月号を読んで～

特集：驚きの発酵文化

## 学び多い特集だった

増田静佳

兵庫県 歯科医師 59歳

小泉先生には、小さな現象にも大切な発見が潜んでいることを学びました。中島先生には、われわれ日本人の先祖がいかにかに発酵について工夫してきたのかを、齋藤先生からはチーズのすばらしい効用について、渡邊先生からは自然環境の大切さを学びました。高野先生からは、納豆を切り口に、世界はボーダーレスであることを感じました。すばらしい特集でした。

## 発酵食品で体調良好

加藤淳子

岡山県 歯科医師 60歳

アフリカにも納豆があったとは驚きです。人類の知恵ってすばらしいですね。「腸活」が話題になる前から各種発酵食品を摂取しており、体調も良いです。広まれ、発酵パワー！

## 納豆文化に縄文人のルーツを思う

河合美枝子

大阪府 医師 76歳

アジアでは納豆の作り手が山間部に住むマイノリティーであるという。日本人のルーツの一部は

東南アジアの照葉樹林帯にあるとの説があり、発酵やあく抜きなどの技術も伝わった可能性がある。縄文人は野生のツルマメを大きな粒に改良し、稲わらではなくトチの葉を使って発酵させたという話は、縄文人のルーツとその後の移動を彷彿とさせてくれた。

## 高野ワールドを堪能

野末浩之

神奈川県 医師 60歳

毎年、1月号の「夢のある」特集を楽しみにしていますが、本年は出色でした。発酵といえど名が挙がる小泉先生に始まり、日本の「カビ」文化、チーズ、パンへとテーマは広がります。極め付きは高野秀行さんの納豆ワールド！『幻獣ムベンベを追え』を楽しく読んだ身として、医家向け雑誌でここまで高野ワールドを堪能できたことが何よりの喜びでした。

## イヌイットの暮らしは難しそう

大林茂樹

静岡県 歯科医師 68歳

小泉先生には静岡県でも以前に講演していただきました。興味深いお話ですね。「小便から火薬」、動物の脂が植物性になるなど、発酵の偉大さにはびっくりです。初めにフグの毒を抜いて食べた人は何と命知らずだったか。発酵食品には強烈な臭いを伴うものが多く、自分はイヌイットの人たちの中では生きていけないなと思いました。

## 地球環境保護と発酵保障

川崎博通

神奈川県 医師 77歳

パン職人である渡邊氏の「菌

の多様性が生み出す発酵の力」を読み、「健全な地球環境を維持することが野生の菌による発酵を保障すること」と学びました。さらに、気候変動が自然環境に及ぼす影響が、菌の発酵そのものの負荷となり、地球環境を守ることの重要性を指摘されています。

## チーズと納豆の旨味増す

池上 徹

山形県 医師 53歳

特集をワクワクして読ませていただきました。私はチーズと納豆が大好きで、ますます旨味が増しました。「腐敗」と「発酵」は人間が決めた定義です。ミクロの化学変化を利用して、食品加工から污水处理まで自由自在にやってきた人間のすばらしさに感動しました。ダイエットや虫歯、認知症の予防効果もあるなんてびっくりです。

## 祖母が作る納豆を思い出す

埜口五十雄

東京都 歯科医師 87歳

戦時中、縁故学童疎開で、初めて祖母が作る納豆のわら包みを見ました。日本だけの食べ物と思っていましたが、高野秀行さんの調査でいろいろな国でいろんな形で食されているのを知ってびっくりです。今も毎朝、納豆を食べています。おかげで元気です。

## 発酵特集、患者さんにも広めたい

宮崎 康

東京都 医師 74歳

特集は驚くことが多く、すぐためになりました。患者さんにも広めたいと思いました。

## チーズの虫歯予防効果に驚き

石渡利幸

東京都 歯科医師 65歳

普段、何気なく食べているチーズの奥深さを教えていただき、感謝です。おいしい上に、健康維持効果もあり、さらに虫歯の予防効果が期待されることを知り、ますますチーズの魅力にはまりそうです。

## 最初に食べた人の勇氣に感謝

橋本和子

熊本県 医師 55歳

現代のような科学的知識のない時代に、発酵という手法を発見し培ってきた先人の知恵には驚嘆するばかりです。発酵した食べ物を初めて口にしてみた人は勇氣があったと思います。おかげで豊かな食生活を享受でき

ていることに感謝です。

## 納豆研究者だった父

林 研

大阪府 医師 71歳

亡父は「納豆と栄養」の研究者だった。学位もその関連で取得。退職後も自費出版で『納豆』を刊行していた。高野論文を読んだらどんなに喜んだらうかと思ひ、何か懐かしい気持ちになった。

## 高齢社会に発酵研究役立てて

村瀬晃彦

兵庫県 医師 56歳

発酵で食品の質を向上でき、さらに生活習慣病の改善や予防につながるというのは、実に驚くべきことです。高齢社会における人々のADLの改善のためにも、発酵のメカニズムを十分に

研究して、食品の質の向上や認知症の予防に役立ててほしい。

## 頭痛連載が勉強になった

太田博章

兵庫県 医師 65歳

診療研究「頭痛診療のコツ」が良かった。日々の診療では、頭痛を慢性化しない対応が必要で、特に薬剤の使用過多による頭痛に陥らないようにしたい。今後このような連載を期待する。

## 雇用問題は自戒を込めて

上月英樹

茨城県 医師 68歳

雇用問題はためになります。独善的になりやすい医師の立場。自戒を込めて毎号読んでいます！

## 〈VOICE〉の原稿を送ってください。

- 日ごろ感じていること、本誌の感想などをとじ込みの読者はがき、またはFAXでお寄せください(300字以内)。掲載分には1000円分の図書カードを進呈します。

なお、『月刊保団連』宛の投稿、愛読者カード等(保団連ホームページを通じて送信されたEメールやFAXからの送信を含む。以下投稿等という)で得た個人情報、事前説明のない限り、当該投稿等に関する出版部からのご連絡、掲載誌、謝礼発送以外に利用したり、第三者には提供しません。採用時には、原則、氏名と年齢、都道府県名までの住所を誌面に掲載します。



HPからも投稿可能です

送り先

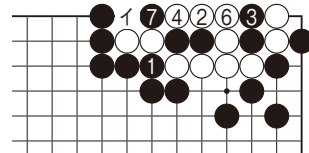
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館内 全国保険医団体連合会出版部宛  
FAX 03-3375-1862

『月刊保団連』ホームページ <https://hodanren.doc-net.or.jp/books/hodanren22/gekkan-hodanren.html>

## 詰碁、詰将棋の解答

囲碁(解答)

黒1、3が大切な手順。白4には黒5が好手で、黒7までの白死です。黒1で先に3は白6黒1白7黒イ白4以下、石の下の筋があり、白生き。また黒1で7は白2で殺せません。



(5は4の下)

将棋(解答)

▲1四銀打△1二玉▲3二飛成  
△同金▲1三歩  
△同桂▲2三銀  
打△1一玉▲1  
二歩△2一玉▲3  
二銀成△同玉  
▲2三銀成△同  
玉▲2二金まで  
15手詰。



(持駒 銀歩歩)

〈解説〉

3手目▲3二飛成で銀を取り、さらに▲1三歩から▲2三銀打と追撃して、13手目▲2三銀成が味のよい決め手で、△同玉に2二金でピタリ。

問題は59ページ(連合)