

五 医食同源

A 食生活

フィリピンではシアン農薬が使われているらしい。野菜も吟味して買うべきだ。シアン農薬で消毒した野菜を常食してたら何年か後には肝臓障害で命を縮める。

「禁止しているのでシアン農薬は散布してない」

これがフィリピン政府当局の言明だが、庶民の多くは役所を信用していない。地元英字紙も『シアン農薬製造工場の生産量は倍加している。農薬散布してないのなら何に使用しているのか』と書いている。

シアンは体内に入ると排出されず蓄積される一方の厄介な毒物（自殺で名高い青酸カリはシアン化カリウム）だ。

薬剤を用いて洗っても野菜の組織に浸透したシアンは取り除けない。もちろん、煮ても

六三

焼いても灰になってもシアンは猛毒である。

六四

こんな恐怖の農薬から日本の消費者は完全に守られている。

フィリピンでは消毒という投資に見合う高価な野菜（アスパラガスやレタスなど）は怪しいと見るべきだ。

この種の野菜が食卓に載る家庭では生産地や流通経路を調べた方がいい。

安い野菜は消毒と無縁だ。

十何年前、日本で『モロヘイヤ』という野菜（野草）が流行した。鉄分・ビタミン・カルシウム、これら各種の栄養素が抜群らしい。寒さに弱いので日本の冬場は品薄になるようだ。

マニラでは『サルヨット』と言っている。どこの市場でも売っていて、一年中、品薄にならない。一束、二十円くらいで、他の野菜よりも安い。

なにしろ、サルヨットは野原に自生している野草なので消毒など考えられない。

しかも、栄養が豊富だ。

毎日、私は摂っている。

庶民の栄養は心配

マニラの庶民の栄養は偏っているのではないか。

鶏肉・豚肉・牛肉、こんな食品に拘り、野菜や果物の摂取量が少ない。コカコーラを飲みながらの食事も頻繁に見掛けるが、感心できない風景の一つだ。

なによりも心配なのは海藻の摂取が皆無に近い点である。たまに市場で海藻を買い求めているのは華僑らしい人たちだ。私の周囲で海藻を食べているフィリピン人はいない。

現金があれば肉を食べる。しかし、そういう食生活では長生き出来ない。

子供のとき戦争による飢餓地獄を私は体験している。

毎朝、早起きして草刈りに行き、大事に飼育していた兎を家族の飢餓対策で己むなく殺して食った。飢えに苛まれていた私も食わざるを得ない。

しかし（いつの日になるかは分からないけれども、食物が自由に入手できるようになったら肉など口にしないぞ）と私は思った。

この感情は今でも強い。蛋白質は魚で摂る。『食べられてこそ魚は成仏できる』という

六五

良寛和尚の言葉が救いだ。

六六

海藻を摂取しなければ長生き出来ない

地球上の、あらゆる生物は、人間の祖先も含めて、海の中で発生している。海藻を摂取しなければ遺伝子が元氣にならない。

海藻には、マグネシウム・マンガン・チタン・ヨード、こういう希少元素が含まれている。それらを他の食品で摂取するのは能率的でない。微量で良いのだが、ゼロでは駄目なのだ。

フィリピンでも海藻は獲れる

フィリピンで獲れる代表的な海藻は『ラト』。割り箸くらいの枝に粒々が付着していてなかなか美味だ。在留邦人の中には『海葡萄』という命名もある。フィリピン中部（ピサ

ヤ）海域が特に豊富な産地となっている。一キロ、百円くらいで安い。

この『ラト』を執筆しているときに、NHKの番組が『沖縄県の人たちが昔から食用にしていた』と報じた。

早速、沖縄県庁へ問い合わせの書信を出してみた。

そして、沖縄県庁水産課から左記のような御返信を頂戴した。懇切な内容で感謝したい。

海藻「ウミブドウ」

沖縄県庁水産課より

返事が遅くなりましたして申し訳ありません。

おたずねのウミブドウの件について、当方の分かる範囲でお答えします。

発祥の地については多少異論もありますが、宮古島（沖縄島から南西に四百キロにあります）の与那覇湾辺りといわれています。

いつ頃から食べ始めたかについてはなかなか明確には分かりませんが、与那覇湾近くに住んでいる六十代の漁業者に聞いたところ、その方のおばあさんが子供の頃食べていた、と言うことを聞いているとのことですからかなり昔から

六七

六八

食べられていたようです。

商売として販売されるようになったのは、復帰（昭和四十七年）前後であるとのことです。復帰直後に登録商標（？）しようとして地元で問題となったそうです。

今ではウミブドウと呼ばれていますが地方名では『ンジャフ』と呼んでいたそうです。これを共通語に直すと『ウミブドウ』とのことです。

現在は、養殖も盛んになり、沖縄県各地で（年間に百トン前後）生産されています。

本県にとって、新たな水産業の目玉として振興したいと考えています。

なかなか明確にお答えできなくて申し訳ありません。健康に注意され、ご活躍を祈念しております。

水産課 藤本

本場に礼儀正しい行き届いた御返信で深い感銘を覚えた。公務員という役人が不親切で

あるばかりでなく公金着服とか倫理観喪失の日本にあつて、有り難いと思う。

マニラの何百キロか南の島には八十歳でも背筋の伸びた人が多い。貧しい人々なので、めったに肉など食えず、庭先の野草や前の海で獲れた海藻・小魚を常食している。貧しいが故に長寿という恵みを手に入れているのだ。

マニラは野菜や果物が高い。米は、一キロ、十八ペソ。庶民が食べている野菜は、一キロ、二十ペソ。代表的な安い果物、バナナは、一キロ、二十五ペソ。マンゴーは、一キロ、四十ペソ。（安い米には小石が多くて歯を痛める危険がある。現地生産の日本米価格は現地米の四倍。密輸の日本米価格は二十倍以上）。

庶民の食事風景には山盛りの米飯に塩からい干した小魚が一匹というのも見かける。

外食事情

マクドナルドは無数にある。フィリピンで誕生したジョリビーは出店数も売り上げも、マクドナルドを抜いたという。

こういふ立派な店で外食する人も多い。だが、私には、違つ階層の庶民が目につく。以

六九

前、拙宅で働いていたメイドさんには、十三歳を頭に六歳まで、男の子ばかり七人の子供がいる。その中でも年少の二人が、テレビ視聴を目的に、ときどき拙宅に来る。近所の百貨店へ買い物に連れて行つたりもしている。しかし（擦り切れたスリッパを履いた）この子供だけで行くと百貨店のガードマンが入場させてくれない。つまり、そういう階層の子供たちなのだ。

七〇

この家族は日常的に外食で生活しているらしい。日本人には理解が困難だろう。まともな炊事が出来る住宅ではないのだ。台所を造作する資金など無理。それでは外食する現金は何とするのか？ 道端で営業している食い物屋が実に安いのだ。一食分の飯は、五ペソ（十円）。私なら二食になる分量がある。この種の食い物屋が無数にある。御数も食い物屋で売っているが、飯だけ持ち帰つて自宅で食べる。塩だけで食べるときもあるだろうし、最も安い調味料のパティス（魚醬^{ぎょじょう}、魚醬油^{ぎょじょうあぶら}）を掛ける場合もあるだろう。

この子供たちは拙宅でメイドさんと一緒に食事を摂つたりもしているが、ときたまという程度だ。メイドさん側に余裕がなければ帰宅させられる。この子供たちの友達が来ても

メイドさんは拙宅に入れない。入れ始めたら際限がなくなるのだ。

とにかく、外食にも様々な面が見られる。

マニラにも日本食品販売店が増えた。価格も安くなった。十八年前は日本の価格に比べて、五倍とか、とにかく高くて年金生活にとって『高嶺の花』で、買う気持ちにもなれなかったものだ。いまは、日本の店頭販売価格の（二倍以下）という相場になっている。私は冷凍庫で何週間も保存できる『納豆』を『まとめ買い』して日常的に健康食品として摂っている。『蕎麦や牛蒡』も買うのだが、『男子、七歳にして厨房に入るべからず』で育った私には料理できない。つい、日本料理専門店へ行きたくなる。この種の店は日系の商社や銀行などが集中している『マカティ』に多いので、家賃の安い地域に住んでいる私にとってタクシー代が馬鹿にならない。

日本料理そのものの献立は驚くほど安くなった。繁盛している店の場合、毎日、数百人の客で賑わっている。やはり、客の目当ては（私も）各種の『刺身』だ。

懐かしい食品

渡比直後、『馬鈴薯と玉蜀黍』が懐かしかった。日本の玉蜀黍は甘味を追求する余り奇妙な代物になっている。歯に粘り付き絡まって食感が悪いのだ。『そんなに甘い物が好きなら

七一

なら砂糖でも舐めてろ』と私は怒鳴っている。日本の古き良き時代の玉蜀黍がフィリピンにはあった。馬鈴薯も昔の日本のものと同じ食感を維持している。

七二

魚の話

マニラの市場には、『鰺・鰹・鰯』など氾濫している。しかし、日本の味と少し違う。

もともと魚の味は獲れる季節と場所とで大きく左右されるものだ。黒潮（暖流）の回遊魚のほすが、マニラの魚について『日本人が慣れ親しんだ味と同じ』と思いついてはいけない。マニラで買える美味の魚は回遊魚と違う根魚（根魚とも呼ぶ）に多い。常に岩礁の間または海藻の茂る所に生息して、その場所から遠く移動しない日本ならメバル・カサゴのような魚、つまりフィリピンで育ち、フィリピンで一生を終える魚だ。それらの根魚

の代表格はラプラブ（羽太の仲間）。たっぶりの野菜で煮込んだ柔らかいラプラブを私は賞味している。

秋刀魚や鰹そして鯖など親潮（寒流）の回遊魚はフィリピンで獲れない。それらの魚はマニラ市内の日本食品販売店で輸入物を買うしかない。当然、日本の価格より割高となる。市場の台上で跳ね回っている何十匹かの中型魚（テラピア）に目が行く。なんとしても『生きがいい』。鮮度に惚れて買いたくなる。

しかし、この魚の養殖場を見たら食欲がなくなるのではないか。悪臭を放つ汚い水に吐き気を催す。その水面に管理人が人糞を飼料として振り撒いている。市場の近くにある養殖場から運んで来るので魚は元気だ。日本の寿司屋では、一種の鯛として人気があるらしい。輸入の養殖魚は要注意……？

首を傾げる歯科ムロ療

マニラの若い女性の総入れ歯に驚いた。田舎で育った女性には虫歯がない。マニラの子供たちは、チョコレート・コココーラ、こんなもの漬けになっている。

歯科医にも驚く。健全な歯が残っていても、抜いて総入れ歯にしてしまうのだ。

八十三歳の母親が悲痛な経験をしている。大事にしていた健全な歯を抜かれて、総入れ歯にされてしまった。母親が泣いて怒る。いまでも母親に申し訳なくて胸が痛むほどだ。

庶民の虫歯に関する知識水準を向上させなければ問題は解決しない。

七三

七四

汚濁のマニラ湾

マニラ湾の赤潮は強烈だ。毎年、大勢の庶民が貝毒で死ぬ。私は貝が大好きで渡比の楽しみの一つにしていた。

ところがマニラ湾を見て諦める。あの汚濁の中で獲れた貝を口に入れたら危険だ。何も命を賭して食う必要はない。どうしても食べたくなれば高額な日本輸入の貝を日本食品販売店で購入するのだ。

フィリピンでも田舎へ行けば美味しく安全な貝が手に入る。何も心配しないで腹いっぱい貝の食べる田舎で暮らしたいものだ。

政府の赤潮対策特別本部は一月中旬にマニラ湾で採れた貝類の食用禁止を発

令した。毒の強さはフグ毒に匹敵し熱では分解されない。フィリピンでは一九八三年に初めて症例が報告されてから一九九九年までに二千二百二十二件が報告され、百十八人の死者を出している。

(まにら新聞「二〇〇二年二月十六日付・土曜日」)

下水処理施設が未発達のフィリピンでは、一日当たり約三百三十トンの汚水汚物がパシッグ川に垂れ流されており、『生物学的に死んだ』と呼ばれている。

(まにら新聞「二〇〇一年二月六日付・火曜日」)

パシッグ川はマニラ湾に流れ込む最大の川だ。シアン・カドミウム・鉛・水銀、ありとあらゆる汚染物質(環境ホルモン)を注ぎ込んでいる。外洋で獲った魚なら安全だけれどもマニラ湾のものは魚も危ない。

とうとうフィリピン政府当局が水泳まで禁止するほどマニラ湾は死の海となる。

環境天然資源省は二十三日、マニラ湾の水質汚濁が一段と悪化しているため海水浴をしないよう警告した。

(まにら新聞「二〇〇一年三月二十四日付・土曜日」)

とにかく、十八年前、マニラ湾を見たとき『この海で獲れた魚介類は絶対に食わないぞ』と決意した私の判断は正解だったらしい。

七五

食べ物を捨てる

七六

マニラの庶民は食べ物を粗末にする。拙宅でもメイドが残飯を派手に捨てるのだ。私の知る限り日本人は同じ愚痴を並べ合っている。子供のころ米粒を一つでも残せば『罰が当たる』と叱られたものだ。米飯だけではない。何であれ食べ物を捨てるなどご法度(ほうど)だった。ところが、マニラの庶民は違う。レストランでも客は料理を残す。ほとんど手つかずの皿さえ見掛ける。

フィリピンの自然は豊かで、バナナは半年で実る。農民が勤勉なら二期作あるいは三期作の稲作も可能だ。冷害も旱魃もない国土は世界に誇れる。

食べ物を残して捨てるのは飢餓の歴史を持たない民族の習性なのか。(ただし、今日の

飽食列島日本に目を瞑^こつての繰^{くり}り言^{こと}である)。

B 民間薬など

フィリピンの人々に昔から薬の樹として親しまれて来ているバナバ(紛^まらわしい名前だが果物のバナナとは違う)を紹介する。根・樹皮・葉、どこでも薬用成分を含んでいるらしい。樹液を傷口に塗布したり、乾燥させた葉を煮出して飲んだり、利用は多面的だ。

『血糖値を下げる効果がある』と注目する日本人が増えているのではないか。日本の厚生省は認知していないが、フィリピン国立大学では薬用成分を公表している。

常夏の国だ。日本の何倍か水分を補給しなければならない。

ミネラルウォーターを飲む人ばかり目に付く。日本人の中には麦茶を常用している向きもある。

私は薄いバナバ茶の愛用者だ。外出時にも必ずバナバ茶を携行する。毎日、三リットルも、十八年間、飲み続けて来た。血糖値への影響は目に見えないけれども強い利尿作用がある。濃いバナバ茶は避けた方がいい。下痢する。

バナバ茶の製法は至って簡単。近所にあるバナバの樹から葉を採取して(樹の持ち主に百円程度の謝礼を忘れないようにして下さい)日陰で二日間ほど乾燥させた後、煮出すだけだ。二時間も煮沸した頃合に葉を捨てる。冷めると養分が葉に戻るので火を止める前に

七七

捨てるのが骨^こだ。これは日本の漢方薬局で聞いた方法である。煮出した液はガラス瓶に移して冷蔵庫で保管する。何十倍か何百倍かに薄めて飲む。

フィリピンの人々が何百年も愛用して来た民間薬だ。安全性を確認する人体実験は終わっている。

七八

人体実験の話

ついでに人体実験の話をしてみたい。

何やら得体の知れない新薬に手を出して私自身がモルモット（実験動物）になるのは御免だ。厚生省認可新薬によるサリドマイド奇形児出産の悲劇を忘れてはならない。次は非加熱薬剤によるエイズウイルス感染が大問題となった。その薬を使用すれば患者がエイズウイルスに『侵される危険がある』と知りながら、製薬会社の利益を守るために『無害だ』と偽証していた悪魔（大学教授）は厚生省研究班長である。

こんな凶悪犯罪が日本列島では白昼堂々と厚生省共犯で（税金まで使って）横行しているのだ。

プラスチックは溶ける

プラスチックの話をしたい。この製品が出現して食事に使用されるようになったときは可能な限り避ける努力をしている。研究機関も関係者も『プラスチックは安全だ。溶けない』と大合唱した。

「馬鹿者め、地球上に溶けない物質など存在しない。鉄も石もガラスも、金でさえ溶けるのだ」

（溶けたプラスチック成分の有害性が検証されるのは百年後になる）

「俺はモルモットや二十日鼠とは違う」

そのとき、周囲の者は私を笑っている。ところが百年も待つ必要はなかった。いまやプラスチックは『溶ける』と立証されたではないか。

『環境ホルモン』と命名された猛毒成分は動物の精子にダメージを与えている。それでも厚生省は『微量なので問題ない』と言い張るのだ。

どうしてガラスや陶磁器ではいけないのだろう。それらも溶けるが、何百年かの、いや何千年かの人体実験で猛毒ではなさそうだ。

七九

八〇

『プラスチックは溶けない』と虚言を吐いて人類滅亡を企図した研究者・関係者には死刑を執行すべきだ。私を笑った者どもは土下座して陳謝しなさい。

要は哲学なのだ。モルモットになるという屈辱的な人生を選ぶのか。誇りは投げ捨てたのか。

新しい物質が有害か無害か、見極めた後で口にする方が賢い。『安全だ』と信奉する新興宗教まがいの愚かな人間どもが人体実験に驕進する姿を見守るしかないのか。

何百年もの人体実験が安全性を証明しているフィリピンのバナバを私は今後も飲み続けたい。

日本人の体温は低い

入院したとき体温で戸惑った。日本人よりフィリピン人の平均体温は一度くらい高い。私の場合、三十七度二分は苦しい熱発だ。しかし『平熱です』と相手にされない。日本人の平均的体温を説明しても納得して頂けなかった。

よい習慣

フィリピンの庶民は用便後トイレの中で肛門を洗う。そんな習慣のお陰で『痔の患者が少ない』のだそうだ。私は日本で痔疾を手術している。そのとき医師に『洗いなさい』と指示された。何十枚のトイレットペーパーを使ったところで手指には大腸菌が付着する。私が手術を受けたのは厳寒期で洗うのに苦労した。マニラは寒くないので助かる。

C 医療費が高い

高熱が何日も続くので受診した。医師が『薬局で薬を買いなさい』と紙片を寄越す。帰宅して紙片を辞書で調べた。なんと(腸チフス)ではないか。仰天した私はマニラの有名な病院へ駆け込んだ。

「いますぐ入院させて下さい」

注射の後、点滴が開始される。六日間の入院だった。

病院の請求は、二十万円。

八一

八二

外国人の私に健康保険は適用されない。フィリピン人であっても庶民が保険に加入している例は少ないようだ。民間保険なら外国人でも加入できる。しかし、掛け金が高く、補償金額が小さ過ぎて役に立たない。それでもと、アメリカ系の民間保険に申し込んだら、『六十歳以上は対象外』と断られた。

その二年後、また腸チフスと診断された。

「そりゃ変です。私には免疫があるはずです」

とにかく高熱なので入院した。私の免疫については今日まで分からない。

六日間で二十五万円。(医療費は日本より高い)と言いたくなる。

今度反は麻疹

その一年後、高熱の続く私に医師が（麻疹）との宣告を下す。

「そりや変です。私には免疫があるはずです」

「これはジャーマン麻疹で日本の麻疹とは違います」

とにかく高熱を何とかしなければ退院できない。

一週間で三十万円。

アメーバ赤痢

またまた一年後、高熱に襲われる。

今度は日本人医師に電話してみた。マニラ日本人会診療所（818・0880）の星野邦夫先生から懇切な説明を頂戴した。

アメーバ赤痢の疑いが出て来た。便を持って病院へ急ぐ。ところが、新しい便でないと検査できないと言われて、病院のトイレで採便した。

検査結果はアメーバ赤痢。目の前が真っ暗になった。

アメーバは黴菌やウイルスと違う。原生動物（原虫）だ。仲間には、マラリア病原虫や草履虫などがある。抗生物質も殺菌剤も効果が期待できないのだ。慢性となって再発しやすい。

八三

医学の進歩にも拘らず根治し難い病気なのだ。善玉大腸菌を強くして対抗するのが唯一の治療法らしい。

星野医師の助言で毎日ヨーグルトを摂取している。変に味付けしたヨーグルトは駄目だ。乳酸発酵は砂糖や香料と相性が悪い。『良薬口に苦し』で美味いか不味いかなどと贅沢を言うのは非常識なのだ。

アメーバ赤痢の入院は一週間で三十五万円。

八四

一泊で五万円

次は知人のケース。

二〇〇一年十二月。目眩^{めまい}でマニラの一流病院に一泊した。

医師の問診があっただけで何の検査も処置もなく退院したのだが、入院費（五万円）。計算の間違ひではないかと医療問題に詳しい日本人に聞いてみた。

駆け出しの医師なら（何千円）で済むけれども有名な医師が診察したのだから『高くない』との返事で改めて驚かされた。