

明治43年、判事に任官するも、退官し、安田銀行に入行しました。住所も東京に移り、自分の家族だけでなく、母や兄弟の生計のためにも実業界に入り、夜間学校の教師なども勤めました。このころ比庵は安田善三郎(安田財閥の当主)に書を激賞さ

ます。明治41年(1907)、大学卒業後、比庵は司法官となります。同年、岡山県上房郡有漢村(現有漢町)出身の笹田鶴代と結婚し、神戸市に住み、翌年長女、明子が生まれます。

比庵は花田から子規の歌論を間接的に学び、後の写生的な歌風の形成に影響を与えられたと考えられています。

比庵と京都帝国大学で同窓の花田比露思は本名を大五郎といい、福岡県出身で明治から昭和にかけてジャーナリスト、教育者として活躍しました。また、学生時代から正岡子規に傾倒し、歌人として短歌雑誌『あけび』を主宰しました。

歌書画二芸 清水比庵



第2回

文 加古 一郎

歴史美術館主任学芸員

自分に合った減量計画を立てよう

今年の健康診査の結果はいかがでしたか？1年前や2年前と比べると、次第に基準値の範囲から外れていませんか？また、適正体重を維持していますか？【適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22】
体重1kgの減量は腹囲1cmの減少に相当し、体重が減ると血圧が下がったり、血液データが改善したりする効果も期待できます。下の式や表を参考にして、自分に合った減量計画を立ててみましょう。



<1カ月間に体重を1kg減らすための運動と食事方法>

脂肪1kg = エネルギー約7000kcalに相当

- ① 1カ月に1kg体重を落とすためには、(7000kcal ÷ 30日 = 約240kcal)で、1日当たり240kcalの消費・削減が必要です。
- ② 240kcalを運動と食事の組み合わせで落とす → 身体活動で kcal 消費・食事で kcal 減らす。

《身体活動によるエネルギー消費》

身体活動	消費するエネルギー量	活動時間		
		体重60kg	体重70kg	体重80kg
歩行	100kcal	48分	41分	36分
	240kcal	114分	98分	86分
速歩	100kcal	32分	27分	24分
	240kcal	76分	65分	57分
軽いジョギング	100kcal	19分	16分	14分
	240kcal	46分	39分	34分

《240kcal分の食べ物》

ご飯(150g)	1膳
団子	2本
カップアイス	1個弱
あんパン	1個弱
ポテトサラダ	1皿
ポテトチップス	1/2袋
カップ麺	1/2個

《100kcal分の食べ物》

クッキー・せんべい	2枚
チョコレート	3~4粒
マヨネーズ	大さじ1強
スポーツ飲料	500ml
果汁入り野菜ジュース	280ml
みかん	2個
ビール	250ml



わかさぎのマーボーあんかけ



ワカサギは1月~3月ごろに旬を迎えます。身が締まり脂も適度についており、骨も軟らかく丸ごと食べられるので、カルシウムを多く取ることができます。また、内臓部分にはカルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれています。今回は、定番の唐揚げにピリ辛のあんをかけて、中華風に仕上げました。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会成羽支部

<材料> (4人分)

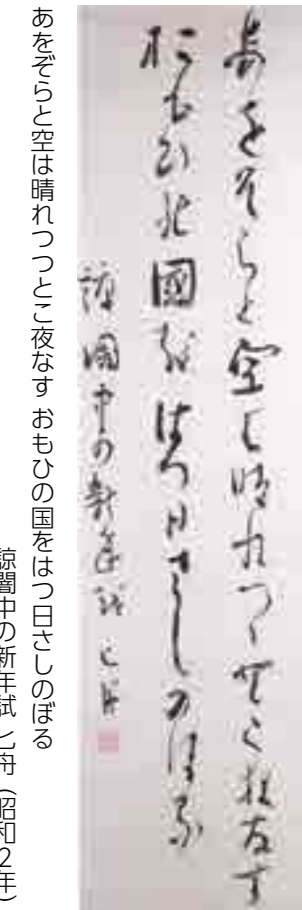
- ワカサギ…………… 240g
- 酒…………… 少々
- しょうがおろし汁… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- 豚ひき肉…………… 40g
- ニンジン…………… 40g
- シメジ…………… 40g
- タマネギ…………… 40g
- ニンニク…………… 4g
- しょうが…………… 4g
- ごま油…………… 8g
- 中華だし…………… 200cc
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ2
- トウバンジャン… 小さじ2
- 片栗粉…………… 小さじ2
- ネギ(青い部分) …… 20g

【1人分の栄養価】 エネルギー 173kcal
たんぱく質 12.3g 脂質 7.8g カルシウム 286mg 食塩 1.4g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。
※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。

<作り方>

- ① ニンジンは3~4cmのせん切り、シメジは手でほぐしておく。タマネギ、ニンニク、しょうがはみじん切り、ネギはせん切りにし水にさらしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ニンニクとしょうがを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。豚ひき肉を炒め火が通ったら、ニンジン、シメジ、タマネギを加えてさらに炒める。
- ③ ②に中華だしを入れてひと煮立ちさせる。Aの調味料を入れて味を整え、再度煮えてきたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ワカサギは水で洗い、酒としょうがおろし汁を振りかけて少し置く。水気をしっかり拭き取り全体に小麦粉を薄くまぶし、170℃の揚げ油で3~4分揚げる。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、温めた③のあんをかける。①のネギを上飾る。



諒園中の新年試七舟(昭和2年)

れ、ようやく書に自信をもったとされています。大正2年(1913)、次女、間子が生まれますが、生後十一ヶ月で亡くなり、比庵は深い悲しみにくれました。翌年3月、安田銀行横手支店(秋田県の支店長、翌年には青森支店長に異動となりました。この時期にも作歌は続けられており、加えて、銀行の後輩であった辻茂吉との間に絵葉書の交換が頻繁にされるようになります。短歌や短い文章に絵が添えられており、現在も実際の絵葉書が多く残されています。大正5年、安田銀行本店に勤務し、東京に戻りますが、翌年、古河

銀行に移り、更に翌年、古河銀行大阪船場支店に勤務、神戸市灘区魚崎に住みました。魚崎の地名は、晩年の自選歌集『比庵晴れ』(昭和48年刊)の見出しにも用いられ、17首を収録していることから、30歳代半ばに作った短歌にも後年意にかなう歌ができていたことが伺えます。またこの時期、岡山県出身の洋画家、松原三五郎が大阪で開いていた天彩画塾で人体デッサンを学び、同塾に残されていた洋画家、小出楢重のデッサンに感銘を受け、実際に一度直接指導も受けています。しかし、比庵が画を学んだのはこれが唯一といってよく、歌、書につ

この時期からのことです。まず挙げられるのが、「二荒短歌会」を主宰したこと、初めての歌集『夕暮』が清水比庵の名で刊行されたことです。これらのことが比庵と様々な文学者、芸術家との交流を広げ、比庵芸術をさらに高めていくことになりました。(次号へつづく)