



生活習慣を振り返ってみましょう

生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、喫煙、飲酒など、毎日の生活習慣を見直すことから始まります。健康な体であり続けるために、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

次の「生活習慣チェック表」にチェックをしてみましょう。どの項目にチェックがつかましたか？ チェックがついた項目の中から、改善できそうなものを探して取り組んでみましょう。

「生活習慣チェック表」…できていない項目に✓をつけてみましょう。

おすすめ生活習慣	チェック	おすすめ生活習慣	チェック
①体重を毎日量っている		⑪寝る前2時間は何も食べないようにしている	
②体重や歩数などを記録している		⑫揚げ物、炒め物など油脂の多い物を控えている	
③1日8,000歩程度歩いている		⑬めん類の汁を半分以上残すようにしている	
④早足で1日30分以上歩いている		⑭野菜・海藻・きのこなどを毎食食べている	
⑤階段を使うようにしている		⑮缶コーヒーなど砂糖入り飲料を控えている	
⑥仕事や家事で体を動かす機会を多くしている		⑯濃い味付けの物を控えている	
⑦スクワットや腹筋運動、ダンベル体操など、筋力トレーニングをしている		⑰お酒を飲み過ぎない(例:1日に缶ビール350ml1本、または日本酒1合など)	
⑧腹八分目を心掛けている		⑱週に2日は休肝日をつくらせている	
⑨早食いににならないように注意している		⑲お酒のつまみが多くならないようにしている	
⑩間食や夜食をとらないようにしている		⑳たばこを吸わない	

☑のついた項目の数 合計()個

弓道家 吉田能安(紫鳳)

正法流を開く



第5回

文 寺田隆尚

(社)正法流紫鳳会
遊神館弓道吉田教場館長



壽覚院にある吉田能安の墓

大日本武徳会を再建した後の能安は、昭和31年の明治神宮で開催された全国古武道大会をはじめ、41年の京都武徳殿での全日本武道連盟大会、43年名古屋での全日本古武道大会、45年フジテレビ番組「御前試合」などで、固物射貫や古式による巻藁射、管矢を演じるなど諸古式の普及に努めました。一方、41年には千葉県 鋸山日本寺境内に「乾坤山竹林庭吉田弓道場」を住職藤井徳禅老師と共に開設し、弓禅一如の修煉場を創設、学生の合宿に活用し心技の指導に尽力しました。

昭和43年、能安は自分の歩いてきた弓の道を総括して、「日置流竹林派正法流」と命名しました。この道の精神面の要点はこれまでに述べてきましたが、技法面では、次の二点に特徴があります。

① 手先の技でなく、息に合わせ、弓矢を操作し、特に臍下丹田に息を下ろすことによる腹力で、強弓を

引き、威力ある矢を飛ばす。

② 肩から伸ばした左手の弓の握り方、弦を引く右手の肩と肘先の使い方、独自の工夫をし、弾力体である弓の機能を最大限に生かす。

能安は次代を担う青少年に大きな期待を寄せ、いかに立派な人間に育てるかを常に考えていました。弓は立禅だと、心を練る大切さを説き、技の指導では要点のみを反復して強調、後は各自が工夫努力を重ねてその要点を会得するまで根気よく見守るといった指導法でした。

こうした指導の過程で能安の創始した行事に「八幡旗権争奪正法戦」があります。これは、一般の弓道競技が的中で勝敗を決めることに対する批判から生まれた行事で、一射を体配・骨法・道念・的中・残身(心)の五項目に分けて採点、その合計で勝敗を判定する競技大会です。的中数の多寡でなく全体の出来栄で評価するわけです。正法流独自のこの大会は、昭和32年から現在まで続いています。

昭和54年 妙高合宿

能安は東京に住んでいましたが、山紫水明の郷里高梁をこよなく愛し、東京高梁会の世話役、旧制高梁中学校(現高等学校)同窓会東京支部長を務め、折々に帰省しては先祖の墓参をし、古い友人と歓談しました。特に故樋口修高梁市長、故安藤仁一高梁商工会議所会頭らとは親交を深め、市の発展のために遠慮のない意見を交わしました。



昭和54年 妙高合宿

能安は昭和60年、恒例の学生の夏合宿での指導を終えた後の11月15日に、急性肺炎のため、94歳で永眠しました。戒名は「正法院殿顕誉能安紫鳳大居士」、墓所は菩提寺の高梁市寺町の壽覚院です。

現在、吉田教場では能安の愛弟子が指導にあたり、正法流を学ぶ門弟は百名以上に及び、学生団体では成城大学・東京学芸大学附属高等学校・東京都立日比谷高等学校・法政大学高等学校の各弓道部が日夜正法流の弓道を学んでいます。

ヘルシー レシピ 白菜とタラの和風スープ煮



ミルクスープにみそを入れて、ごはんに合う和風スープ煮にしました。牛乳は魚の臭みを取り、身をふっくら上げることができます。また、温めるとコクが出るので、みその量も減らすことができ、減塩効果にもつながります。

タラやシイタケに含まれるビタミンD、ハクサイに含まれるマグネシウムは、カルシウムの吸収率をアップする効果もあり、中高年に要注意の骨粗しょう症予防にも役立ちます。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会落合支部

- <材料> (4人分)
- ハクサイ…………… 600g
 - タラ(無塩)…………… 180g
 - 塩…………… 小さじ 1/4
 - 生シイタケ…………… 80g
 - ニンジン…………… 80g
 - バター…………… 10g
 - 水…………… 400cc
 - 和風顆粒だし… 小さじ 1
 - 小麦粉…………… 大さじ 2
 - 牛乳…………… 400cc
 - みそ…………… 大さじ 1
 - グリーンピース… 大さじ 2
 - 粉さんしょう… 大さじ 2

【1人分の栄養価】 エネルギー 193kcal
たんぱく質17.2g 脂質6.6g カルシウム208mg 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 ハクサイは5cm幅のざく切りに、生シイタケは4等分にする。ニンジンは皮をむき、大きめに乱切りして10分程下ゆでをする。グリーンピースも下ゆでをする。
 - ② タラは塩をふり10分ほどおく。水気を取り1切れを3〜4つにそぎ切りにする。
 - ③ 鍋を弱火にかけてバターを溶かし、タラを両面焼き、一度取り出す。
 - ④ ③の鍋にハクサイ、シイタケ、ニンジンを入れて炒める。ハクサイがしんなりしたら薄力粉をふり入れ、水、和風顆粒だしを加えて5分ほど煮る。
 - ⑤ ④にタラを入れ、牛乳を加える。みそを溶き入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。
 - ⑥ 器に盛り付けグリーンピースを散らし、好みで粉さんしょうを振る。