

昨年11月石垣島へ行ってきました。子供の頃からの副鼻腔炎と最近の高血圧による頭痛に悩まされている弟が、一年の半を石垣島で暮らしているのです。亡き両親への報告をかね、娘二人と2泊3日で行ってきました。11月はシーズンOFFの為費用は半額、格安なのです。那覇で乗り継ぎ、昼過ぎ石垣空港に降り立つとまさに南国の日差しと爽やかな風が私達を迎えてくれました。ちょうど5月ごろの風に例えれば皆さんにもお分かりでしょうか。石垣島は沖縄本島から410km離れた島で八重山諸島の政治 経済 交通の中心地です。石垣島には沖縄で一番高い於茂登岳(おもとだけ)高さ525.5mの山があるため適度の雨が降り農業が盛んだったようです。人口は5万人ほどですが若い働き手は本土からの移住者が多いようです。

ホテルに荷物を降ろし弟の案内でぶらぶらメインストリートへ。ここで驚いたのは道の端に立つと横断歩道でなくてもどこでも10m先で両側の車が止まるのです。岡山では考えられない事ですが、我々が渡りきるまで待ってくれるのです。優しい街ですねー。メインストリートのアーケードはというと3~40m位ですか。ほとんどがお土産屋さんで私は孫11人それぞれに似合うであろうTシャツを買いました。

翌朝はフェリーで竹富島へ渡るといふ娘たちと港で別れ、予約しておいた於茂登岳山頂にある国立天文台に行きました。途中すれ違えないほどの細くて急な山道をタクシーで20分。我々を含め10人くらいの入場者です。当初から懸念していた通り、私は照明が消され学芸員の説明が始まると睡魔に襲われ終了間際の「それでは大宇宙の旅から我々の住んでいる地球に帰りましょう」の声にやっと目が覚めると画面ではまるで空気中のほこりのように見える星たちの中をかき分けて進み、見慣れた太陽系そして小さい地球へとたどり着きました。あんなに沢山星があるのなら生物のいる星もあるに違いないと納得しました。また地球上の争いごともちっちゃい事なんだなあと思いました。

昼から弟お勧めの神社巡りです。本土とは雰囲気異なり灰色の雨風に耐えた簡素な造りながら地元の人たちの心の拠り所となっている様子が伝わってきました。歩き回った後アーケードの路地裏の素敵なジャズ喫茶店で休む事にしました。暗い階段を降りると約5000枚あるという壁一面のレコードが目にはいってきます。のんびりムードの女性スタッフと時間の止まったような薄暗い店内。カウンターに腰掛け、美味しいコーヒーと共にしばし心地よい空間を楽しみました。また別行動の娘たちに後で聞いた話では竹富島でレンタサイクルを借り島内を巡り人気のない浜辺でのんびり非日常を存分に味わったようです。

ここからは石垣島で美味しかったお店を2つご紹介。1つはアグー豚しゃぶしゃぶの「もり島」です。豚の脂身が甘く一緒に添えられた数種類のキノコ類 沢山の名前も知らない野菜たちとしゃぶしゃぶすればいくらでも食べられます。値段もおてごろです。

2軒目は「まつおとう」(松本さん)八重山そばの店です。昆布鰹だしの旨味が効いたとてもおいしいそばでした。自宅改装の家屋は沖縄独特の庇だったので、色々尋ねると看板おばあがまるでガイドさんのように石垣の歴史を話してくれました。弟が週3回通うと聞いて、おばあにはきび団子を持参しました。まつおとうから歩いて5分の弟のマンションに立ち寄りました。必要最小限の家具で毎日散歩 読書 筋トレに励みスローライフを満喫しているようでした。僅か3日間でしたが確かに癒された旅でした。皆さんも離島への通り道としてではなくのんびり石垣島を体験しに数日滞在してみてください。ただし台風にはご注意ください。

最後にJAで娘二人は果物大好き家族の為に南国フルーツと地元の駄菓子を買い込み担いで帰りました。



鹿田薬局
楽楽ニュース
 第72号
 岡山市北区厚生町
 2-7-15
 (086)226-3711

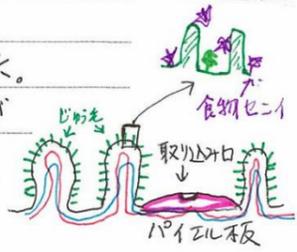


石垣島の天文台

腸活について

腸を活性化させ免疫力

最近の研究で小腸が栄養を吸収する器官としてだけでなく腸管免疫すなわち免疫に関わる重要な働きをする事が分かってきました。小腸には、食べた物や空気中に浮遊する微細な物質などの情報が日々入ってきます。そこで免疫細胞の7割が小腸にはり付いているのです。又、パイル板という警察署の様な組織に免疫細胞は常時立ち寄り新しい情報や対処方法を得て血液にのって全身に戻ります。



一方、腸内細菌は一人の腸内に1~2kgあるといわれており、免疫細胞と情報交換して栄養吸収と免疫に役立っています。腸内細菌のバランス善玉菌:悪玉菌:日和見菌の比率(2:1:7)が崩れると免疫の暴走が起こり易くなります。例えば反応しなくても良い花粉を敵とみなし、過剰に反応してしまうのがアレルギーです。

では腸活するために身体に良いものとは
 *小腸のじゅうものすき間を掃除する微小食物セーイを持つササハルス(くま笹)
 腸内環境が良くなりパイル板の働きを上げる
 アレルギー反応の抑制につながる腸内細菌代謝物「酪酸」の産生をうながす。
 *腸内細菌の最後のお役目は「便」を形づくること。バナナが最高です。
 野菜発酵食品の「大高酵素」は、たくさんのオリゴ糖を含みます。
 オリゴ糖は腸内細菌のえさとなり腸内細菌のバランスを保ちます。

お知らせ

ワタナベオイスター 粒製品

4月1日(月)より価格改定されることにより
 粒製品10%程度の値上げとなります。
 何卒ご理解の程、宜しくお願い致します。



**お花プレゼント
 キャンペーン**

2/27(火)・28(水)・29(木)

皆様のご来店を
 お待ちしております。



石垣島の神社



竹富島の浜辺



まつおとう家

