

## 9月の「どんぐりsカフェ」から

# 日本の伝統的製塩、健康にも良かった

9月21日の「どんぐりsカフェ」は、「体に良い塩、悪い塩の見分け方 バリ島に根付く日本式伝統的製塩づくりをベースに」と題し、世界の塩を研究している進藤博文さん（高森台在住）のお話をうかがった＝写真。

塩は人が生きるのに欠かせないものだが、高血圧を招くなどと悪者扱いされている。進藤さんは、イオン交換膜式製塩が元凶という。この方式で作る塩は、塩化ナトリウムが99.5%。工業用原料に適しているが、人間には害となる。



天然塩は塩化ナトリウムが85%ほどで、カリウムやマグネシウムなど体に良いミネラルが豊富に含まれる。政府が塩の専売制の下で天日製塩を禁止し、イオン膜製塩に限定してから、塩による健康被害が騒がれてきた、という。

天然塩も原料となる海水の質で大きく差が出る。進藤さんが世界最高級と太鼓判を押すのがバリ島クサンバ産。海面下数千メートルを流れる深層海流が地形の関係で近くの海に湧き上がる。生活汚染の影響がほとんどなくミネラルは豊富。戦時中に日本海軍が目をつけ、日本式の揚げ浜式製塩を導入し塩を確保した。日本軍が撤退した後も塩づくりが根付き、天然塩が地元の名産になった。しかし、進藤さんが調べて現地を訪れたときには海水運びなどの重労働がたり、40軒いた製塩業者は3軒ほどに減少。進藤さんは天然塩作りを継続するため、過酷な力仕事のない効率的な流下式製塩を伝授した。地元と協力し来春の本格出荷を目指し準備を進めている。

最後に良い塩の見分け方を教えてくれた。食塩の瓶などにあるラベルの製造・工程の欄に注目。イオン膜とあるのは避けた方がいい。逆浸透膜はますます。天日とあるのがミネラルが豊富でお勧めという。

### 役員会から（9月21日）

●冒頭から私事で大変恐縮ですが、この度、名古屋市に転居しました。31年間住み慣れたニュータウンを離れるに忍びないものがありました。●役員会では報告で、6月に出発した「ハート・ほっと・ルーム」が何とか3回目を迎え、更なる発展を期すべく広報・宣伝に努めるとともに、会員・役員への参加要請がありました。●これまで会員及び役員のメーリングリストを依頼していたサイトの閉鎖に伴い、新たな無料サイトを探すことになりました。●11月の「どんぐりsカフェ」は、「ニュータウン高齢者の“足”の問題を考える」（仮称）をテーマに、目下、その講師探しをしています。詳細が決定次第、ご案内する予定です。

（理事長 藤城 栄一）

（明賀 雄二）

## 高森山未来プランワークショップ 伝えたい動植物の宝庫

8月4日から7日まで、春日井市ニュータウン創生課主催、「どんぐりs」協力の「高森山公園未来プランワークショップ」が、大学生・高校生24名を対象に「グルッポふじとう」で開催されました。有識者の講義には「魅力ある高森山公園をつくる会」に講師依頼があり、会員4名が20分ずつ公園について話しました。ハゲ山だった高森山が自然回復した歴史や公園の将来構想、ニホンリス等が棲む貴重な動植物の宝庫であることを話し、今後も大事にしなければならぬことを伝えることができました。

### 私の朝・昼・晩

#### “じゃんがら”の境地

私の郷里福島県いわき市に“じゃんがら”という名前の銘菓がある(ちなみに私の大好物)。この名前は、この地方の伝統芸能じゃんがら念仏踊りに由来する。近郷の若者たちでチームを編成し、鐘と太鼓に合わせて、その年の新盆の家族を供養して回る踊りである。その調子のよいお囃子と躍動的な踊りに惹かれて、その踊りの後をついて回った懐かしい思い出がある。

当時、この“じゃんがら”という言葉の語源は“自安我楽(じあんがら)」、つまり“自らを安んじ、我を楽しむ”からきていると教えられたのだが(お菓子の包装紙にもそう書かれている)、どうやらそれは当て字のようである。しかし、私は密かにそれを信じていて、いつかそんな境地になりたいものだと思います。い続けてきた。

喜寿を迎えた今年、第四(?)の人生の第一歩を踏み出そうとしている。これまでを振り返るとき、“自らを安んじ”という境地にはほど遠いが、願わくば、残された時が“我を楽しむ”ものであらんことを夢見ているのだが・・・。  
(藤城 榮一)

大学生達が豊かなアイデアを出し合い、10月末までには将来のプランがまとまる予定です。

「つくる会」の活動は、9月に6回目の高森山の整備を行いました。今年からは山道の周辺だけでなく林中にも入り、鬱蒼としている常緑樹の小木等を伐採し、日が差し込むようにしています。雑木林の里山に近づけられるよう落葉樹を徐々に増やすことにより、昆虫が増え鳥が飛び交い、冒険心あふれる子供達の恰好の遊び場に変えられます。次回は10月5日土曜日の9時からです。自然あふれる高森山に関心があり参加してみたい方は、是非、お問い合わせ下さい!!

(堀内 泰)

連絡先：☎090-1287-1258 (堀内)

Email: yhoriuchi1015@yahoo.co.jp



象の水遊び (富士サファリパーク) 森 健

### 高齢者・すまい無料相談

- お電話か又は直接面談会場にお越しください  
☎080-4540-3553 (どんぐりs事務局)  
面接相談会日時  
10月13日(日) 13:30~16:00  
11月10日(日) 13:30~16:00  
会場: 東部ほっとステーション  
(サンマルシェ南館1階)

### ハート・ほっと・ルーム

- 日時: 10月27日(日) 13:30~15:30  
11月24日(日) 13:30~15:30  
会場: 東部ほっとステーション  
参加費: 200円、当日受付。