

# クイーン倶楽部だより 7月号

2011年 第103号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [eco-net@nekonet.ne.jp](mailto:eco-net@nekonet.ne.jp)

東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます

被災された地域の皆様及び被災された地域のご家族、関係者の皆様に対し心よりお見舞い申し上げます。震災地域の日も早い復興をお祈り申し上げます。



## 学校田で「春陽」栽培

武蔵台小学校  
上鷺宮小学校

## 白藤プロジェクトメンバーが小学生と田んぼで交流!

今年も白藤プロジェクトの学生が、二つの小学校（武蔵台小学校・上鷺宮小学校）の子供たちと田んぼ交流を行いました。

まずはお米作りについて説明。そのあと田植え実践となりました。あっという間に植え終わってしまうような小さな田んぼですが、全員で丁寧に苗を植えました。田植終了後には校長先生から、学校給食の現状やアレルギー児対策など、教育現場の貴重なお話を伺え、栄養教諭を目指す学生たちにとって貴重な一日となりました。

秋には田んぼいっぱいの稲穂の絨毯が見られることを祈ります!



1 武蔵台小学校では3クラス97人で田植え。田んぼが狭いので交代しながら植えました。

2 上鷺宮小学校は細長い田んぼなので、靴を履いたまま田んぼに入らずに田植え。

今回は健康の初歩の初歩、健康の字を語ってみます。

健康は訓読みで「すこやか」と読み、人名では「たけし」と読みます。康は訓読みで「やすらか」と読み、人名では「やすし」と読みます。健は男性に、康は女性にも使います。従って、健は頑丈で強い、康は竹・柳のように柔らかくて強いという意味があります。

これは身体の強さと精神の強さを表す合成文字です。つまり、健康の定義を表し、心身共に強い状態をいいます。中国語では健康を「ジアンカン」と読みますので、日本古来の語を当てたか、日本語読みしたのでいすれかでしょう。英語では「health」ですが、病気が治癒(heal)した状態を意味しています。健康は哲学的で、心と身体の関係に「心身一如」「心頭滅却すれば火もまた涼し」「病は氣から」などの成句があります。ちなみに、「健康徒然記」は兼好法師の「徒然草」に由来しています。

戦後、国際連合(国連)が発足し、その保健医療分野の専門機関として「世界保健機構(WHO)」が創設されました。創設に当たり憲章が策定されましたが、その前章として「健康とは、肉体的に、精神的に、社会的に完全な状態である」と定義しました。心身の健全性の上に社会的に完全であれば健康といえない、とったのです。

この世で三つとも完全な人はいませんので定義といえるのかの疑問はともかく、三つの健康要素を言ったのは画期的なことでした。社会的とは皆とコミュニケーションがうまくとれる(コミュニケーション)を意味しています。

今回は健康の次の解きほぐしだけにして、次回から三要素を述べてゆきたいと思っています。

ドクター  
中村の

## 健康徒然記

その5

健康の字をうんちくする



中村 信也(なかむらのぶや)  
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、食と医療の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。