



道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2026年 7月号

梅雨が明け、空はあざやかな青に塗り替えられ、本格的な夏が始まりました。毎日暑い日が続いておりますが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。

夏は、食欲減退気味の日もあるでしょう。この季節、冷たく冷やした冬瓜のあんかけはさっぱりとしますね。冬瓜は夏が旬なのに、冬まで保存できることから冬瓜と呼ばれます。冬瓜には利尿作用があるとされ、身体の熱を和らげる食材ともいわれています。

また、うなぎは夏の食べ物として定着しています。天然のうなぎが美味しいのは冬ですが、栄養価の高いうなぎは夏バテ解消にぴったりです。「丑の日」にうなぎを食べるようになったのは、「平賀源内」の逸話では、江戸時代に、夏場にうなぎが売れず困ったうなぎ屋が彼に相談し、「本日、土用丑の日」という張り紙を出して宣伝したことから、全国に広まったようです。



引用文献: さとうひろみ (2013) 『大切にしたい、にっぽんの暮らし』 サンクチュアリ出版

「みちくさ」について

雑草学者の稲垣栄洋先生は、「どうして雑草を研究するようになったんですか」と、若い読者の方から聞かれるそうです。雑草学を仕事として研究したことはなく、農林水産省の官僚としての多忙な生活で、疲れたときに励ましてくれたのが都会をたくましく生きる雑草でした。そして、雑草の戦略と人生の戦略を、強く意識し観察するようになったとのこと。

自然界の生物は常に激しく競争し合っていますが、植物は昆虫に蜜を与えて、その代わりに花粉を運んでもらっています。このような共生関係は、自然界にたくさん存在し、昆虫は自分のために蜜を集め、植物も花粉を運ばせようと企てています。それぞれ自分のことだけを考えているのですが、人間が見ると助け合っているように見えます。生物は助け合うことを教えられませんが、それでも助け合い、バランスを保ちながら生態系を作り上げています。

『「一人勝ちでは生きていけない」「助け合った方が得である」これが、激しい競争社会の中で三十五億年の生物の進化が導き出した答えである。』

『私の進んできた道は、「みちくさ」だらけの道である。悩みながら、失敗だらけの曲がりくねった道である。しかし、今、振り返れば無駄になることは何一つなかった。振り返ってみればまっすぐな道である。』

まっすぐに育つ雑草など一本もないように、人生にも色々な出来事が起こりますが、それは無駄ではないと考える稲垣先生の「みちくさ」への思いは、道草だよりの「道草」に込めた思いと通じるものがあり、胸が熱くなりました。

引用文献: 稲垣栄洋 (2018) 『雑草はなぜそこに生えているのか 弱さからの戦略』 筑摩書房



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121)、IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

